

# すこやか 3月

令和8年 2月27日  
 渋谷区立常磐松小学校  
 学校長  
 保健室



3月のすこやか目標

## 1年間の生活を振り返ろう

少しずつ暖かさを感じられる日が増えてきました。朝晩と日中の気温差が大きくなる時期です。脱ぎ着しやすく、体を冷やさないような服装の工夫を引き続きお願いいたします。花粉症の症状も、出始めている子がいます。薬を上手にを使って、生活の工夫をしながら、元気に過ごしてもらえたらと考えています。

### ● 麻しん・風しんの予防接種は お済みですか？

都内で、麻しん（はしか）の罹患が報告されています。麻しんは、発熱、咳・鼻水等の呼吸器症状、目の充血、口内・顔・全身の発疹等が見られ、まれに脳炎・肺炎による死亡や後遺症の危険がある感染症です。感染力が大変強く、予防のためには予防接種（MR ワクチン）を2回受けることが重要です。現時点で2回目までの接種が完了していないお子さんは、お早めにかかりつけ医にて御相談ください。

### ● お子さんと、1年間の生活を振り返ってみましょう

今年度の

## 健康通知表をチェック!

お子さんはこの1年間、心と体の健康を意識しながら生活していましたか？今年度の生活を振り返りながら、○を書いてみてください。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 はやねはやお 早寝早起きをした			 まいにち しょく たべた 毎日3食きちんと食べた			 そと かえ 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 しんぶん ほうほう 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 しゅう かい そと あそ 週に3回は外で遊んだ			 まいしょくご おまえ 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 すこやか 内科クリニック 気になることがあるときは 病院に行った			 とも なかよ 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

☆ 来年度に向けて…

できていることは続けて、できていないところは、小さな目標から少しずつ取り組むことが大切です。特にチャレンジしたいこと、そのための小さな目標(始めの一步)を、右に書き入れてみてください。

チャレンジすること

始めの一步



きゅうしょくの前は、ていねいに手を洗おう



【保護者の皆様】

2月4日の立春を過ぎると、暦の上では春になりますが、まだ寒い日が続きます。食事前には必ず石けんを使って手洗いをし、好き嫌いせず何でも食べて、風邪やウイルスに負けない体をつくってほしいと思います。

【児童の皆さん】

ていねいに手を洗おう

食事の前は、知らず知らずのうちに手指についた細菌やウイルスが、食べ物と一緒に体内に入ってしまう可能性が高まります。あらためて、ていねいな手の洗い方について確認しましょう。

【正しい手洗いの順番】

重要! 手を洗う前に、つめは短く切り、そではまくりましょう。



- 10 steps of handwashing: 1. Wet hands with water, 2. Apply soap, 3. Wash palms, 4. Wash backs, 5. Clean between fingers, 6. Clean under fingers, 7. Wash thumbs, 8. Wash wrists, 9. Rinse with water, 10. Dry with clean towel.

5年生とつくる世界の料理 ~ シズヤ未来科 x 給食 ~

渋谷区では今年度、様々な国の食文化に触れられるよう、大使館と協力して“世界の料理”を給食で提供してきました。27日（金）には、「ペルー共和国」とのコラボ給食を予定しています。

また、常磐松小では、5年生が「シズヤ未来科」の学習の中で、世界の料理をテーマにメニューを考案してくれました。児童のアイデアをもとに、栄養士が給食として提供できるよう工夫を加えた上で、今月の給食で提供します。その一部をご紹介します。

フランス 「ベジタブルケーキサレ」

ケーキサレ (Cake salé) とは、フランス語で“塩のケーキ”という意味の、甘くない食事用のケーキのこと。卵・塩・小麦粉・油を混ぜた生地の中に、野菜、たっぷりのチーズ、ベーコンを入れて焼き上げます。

アメリカ 「メキシカンキャロットサラダ」

「メキシカン」なのに、なぜアメリカ料理なのでしょう。これは「テックスメックス」というテキサス風メキシコ料理のひとつ。にんじんがメインのサラダに、レモンやライム果汁、スパイスやハーブで味付けをします。

イタリア 「ポモドーロ」

「ポモドーロ (Pomodoro)」とは、イタリア語で“トマト”のことで、トマト本来の甘みと酸味を生かしたパスタです。食材はシンプルですが、さっぱりとしつつも、コクのある味わいに仕上げます。