

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			 き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

はじ いっ ぽ 始めの一步



きゅうしょくのめあて
ねんかん はんせい
1年間の反省をしよう



【保護者の皆様】

今年度、最後の月となりました。1年間、本校の給食に御理解・御協力をいただき、ありがとうございました。毎日の給食の様子を見ていると、1年間を通して食べられるものが増えてきた児童もいました。「食べることは「生きること」です。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。これからも毎日の食事を大切に、過ごしてほしいと思います。

【児童の皆さん】

食事のとき、
気持ちをこめていえたかな？

いただきます

私たちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命をいただいていることを忘れないように、食事の前には感謝の気持ちをいいあらわします。

ごちそうさま

米や野菜を作ってくれる人、牛や豚を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理をしたりしてくれる人に感謝をこめていいます。

おいしかったです

毎日料理をしてくれるおうちの人、給食の調理員さんに、「いつもおいしく食べています。ありがとうございます」の気持ちをこめていいます。

ひな祭り



3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事「ひな祭り(桃の節句)」です。ひな祭りならではの食べ物を楽しみながら、健やかな成長を祈ります。

ちらしずし 見た目が華やかで、お祝いの時にぴったりの料理です。腰が曲がるまで長生きできるように、と願いをこめて、「えび」を入れます。

ひしもち・ひなあられ 3つの色には願いがこめられています。赤(桃)は「魔よけ」、白は「清浄」、緑は「健康」です。

ハマグリのおすいもの ハマグリの貝殻がぴったりと合うことから、仲の良い夫婦になるようにという願いが込められています。



“ハレの目”の食事

「ハレ(晴れ)の目」とは、お祭りやお祝い事、人生の節目など、特別な日のことをいいます。ハレの日には、心を晴れやかにし、良いことが訪れるように願いを込めて、赤飯やちらし寿司などの料理を食べたり、鯛やもちなど縁起の良い食材を使ったりします。

令和7年度最後の3月23日(月)の給食では、皆さん全員の進級と6年生の卒業をお祝いして、「赤飯」や「お祝いすまし汁」を提供します。

6年生 リクエスト給食

常磐松小を卒業する6年生に、“もう一度食べたい給食”を選んでもらいました。卒業する前に友達や先生と楽しい時間を過ごして、素敵な思い出を作りたいと思います。1~5年生の皆さんに人気の献立も入っているので、楽しみにしてください！

人気ランキング

- No.1 しょうゆラーメン・パチパチフルーツポンチ
- No.2 大豆しゃいしゃい
- No.3 バターチキンカレー・ココアあげパン・からあげ