

すこやか 5月

令和8年 4月30日
 渋谷区立常磐松小学校
 学 校 長
 保 健 室



5月のすこやか目標 規則正しい生活をしよう

新年度、子供たちはそれぞれ目標に向けて、頑張る姿が見られました。少し疲れが出てくる頃かと思えます。連休明けの5月は、運動会の練習も本格化していきます。夜はゆっくりと眠って体を休め、朝ご飯もしっかりと食べて登校できるよう、ご家庭で見守りとお声掛けをお願いいたします。

健康診断 まだまだ 続きます

検診で心配な様子が見られた場合、色付きの用紙でお知らせします（歯科のみ全員）。お知らせを受け取りましたら、お早めに医療機関を受診ください。

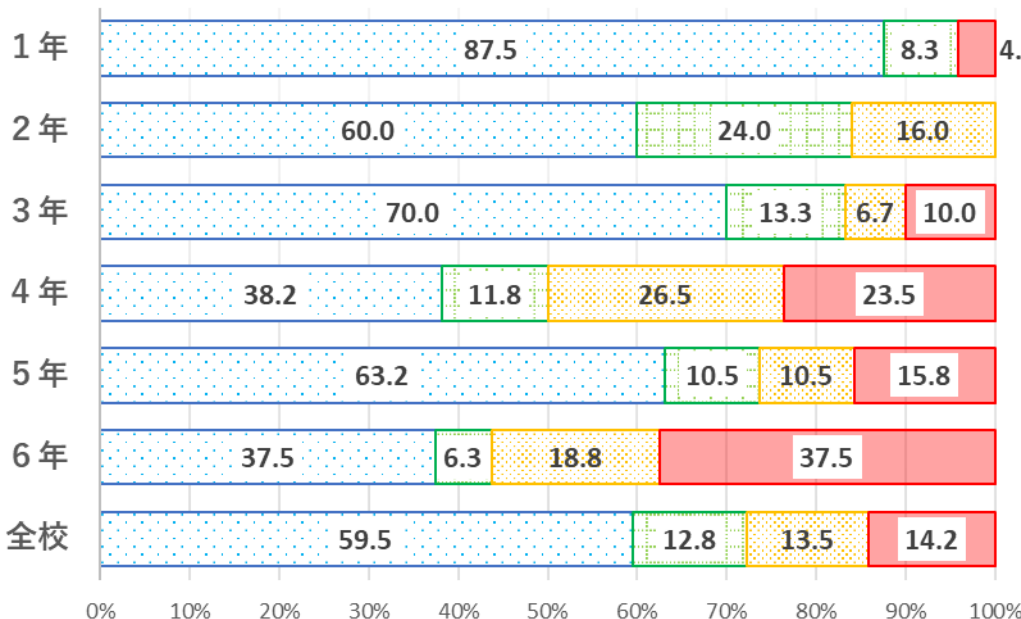
項目	日程
心臓検診（1年・該当者）	5月14日（木）
耳鼻科検診（全学年）	5月14日（木）
内科検診（欠席者）	5月15日（金）
尿検査2次（該当者）	5月20日（水）
眼科検診（全学年）	5月21日（木）

心臓・腎臓・内科・眼科・耳鼻咽喉科（聴力含む）検診で指摘があった場合、体育及び水泳学習で配慮が必要になる場合があります。これらの検診でお知らせを受け取りましたら、水泳学習において、医師による参加の可否の判断が必須となります。医療機関の受診と受診報告書の提出をお願いいたします。



アタマジラミの報告が4月中に数件ありました。ご家庭でも、お子さんの頭髪をご確認ください。アタマジラミが確認された場合は、皮膚科にご相談いただくか、ご家庭で薬剤のシャンプー・くしですく等の対処をしていただき、学校にもご連絡いただきますようお願いいたします。

視力検査の結果をお知らせします（左右で結果が異なる場合、低い方にカウント。）



目の筋肉を使って無理に物を見続けると、さらなる視力の低下を招くことがあります。眼鏡が必要かどうか、早めに眼科で相談しましょう。



タブレット端末やゲームは、1時間に1回、15分間ほど休憩しましょう。外で日光に当たって遊ぶ時間も、子供の視力を保つために大切とされています。

A B C D

（コスモ学級のお子さんは、各学年にカウントしています。）



きゅうしょく
給食のめあて
しょくじ
食事のあいさつをしよう



【保護者の皆様へ】

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が伺えます。5月は比較的過ごしやすい気候ですが、近年は真夏日や猛暑日を観測する日もあります。熱中症は体がまだ暑さに慣れていない5月ごろから起こるといわれていますので、体調に十分気を付けて元気に生活できるようご協力をお願いいたします。

【児童の皆さんへ】

しやあじ きゅうしょく ほん
渋谷味めぐり給食が始まります



渋谷味めぐり給食とは、児童・生徒の皆さんに美味しい給食を味わってほしいという願いから、渋谷区を南北で4つの地域に分け、各地域の栄養士と栄養教諭が集まって相談し、作った献立です。皆さんが暮らす地域の歴史や特色、イメージを献立に表現しました。今年度は渋谷味めぐり給食を4回出しますので楽しみにしててください。5月15日は、富ヶ谷や笹塚、神山町などのある西部地区の献立です。

【献立】

- よしだ 吉田うどん
- ささ 笹かまの緑茶揚げ
- くろ 黒ゴマ団子
- ぎゅうにゅう 牛乳

【献立について】

西部地区にある学校の周辺は昔、野菜やお茶を生産する農家が多くあり、甲州街道沿いの宿場町としても栄えました。甲州街道にちなんで、甲州（山梨県）の郷土料理である「吉田うどん」を献立に入れました。また、笹塚の「笹」からとった笹かまの緑茶揚げ、デザートは西部地区にある有名な和菓子屋さんからヒントをもらった黒ゴマ団子です。お楽しみに！

【クイズ】緑茶と同じ原料で作られたお茶はどれでしょう？

- ①紅茶
- ②麦茶
- ③そば茶



うんどう ぜんご た
運動の前後もバランスよく食べましょう

私たちは食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を体に補給します。運動会など、運動量が増える時は特に、1日3食を規則正しく食べること、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとることが大切です。

そのうえで、運動する前日や当日の朝に、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食をとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えましょう。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化の良いものにしましょう。



しっかり食べましょう



しょくじ
食事のあいさつをしよう！

給食などの食事の前後に、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言っていますか。食事のあいさつには、命をいただくことへの感謝や作ってくれた方へのお礼を伝えるためのあいさつです。皆さんが毎日食べている食べ物は、食べるまでにいろいろな方が働くことで皆さんのもとに届きます。しっかりと心をこめてあいさつをしましょう。



いただきます

【クイズの答え】 ①紅茶

【学校栄養職員】