

すこやか 9月

令和8年 8月31日
渋谷区立常磐松小学校
学 校 長
保 健 室



8・9月のすこやか目標

生活リズムを整え、健康な体をつくろう

長い夏休みが終わりました。学校生活のリズムを取り戻すにあたり、睡眠と食事の時間を十分に確保して、他の時間で調整することが、健康のために大切です。子供の成長は、睡眠・食事・運動が支えてくれます。まだ夜も暑く、寝苦しい日が続きそうです。どうすると心地よく眠れるか、工夫できることをお子さんと一緒にお話されてみてください。

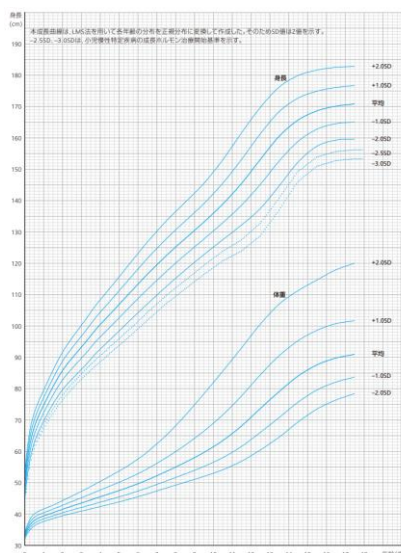
●身体計測で、成長の様子を確認してください●

9月1～3日は、今年度2回目の身体計測です。計測後、けんこうカードをお配りします。身長・体重の変化をご確認いただき、9月の欄に押印もしくはサインの上、学校へお戻しください。

どのくらい成長しましたか？

ねん	しんちょう	たいじゅう
4月と9月のさ	. cm	. kg
9月と1月のさ	. cm	. kg
4月と1月のさ	. cm	. kg

けんこうカードに、このような欄があります。どのくらい大きくなったか、計算し記入してみてください。



☆ 成長曲線をチェックしていますか？

成長曲線に身長・体重の数値を書き入ると、お子さんの成長の経過がよく分かります。

成長曲線から大きく外れるような様子がある時は、専門医への相談が勧められます。ご心配な場合や受診をされた場合には、養護教諭までお知らせください。

●秋季歯科検診を実施します●

1・3・5年・コスモ学級は9月4日（金）、2・4・6年は11日（金）に歯科検診を実施します。検診の結果は、ピンク色の用紙にてお渡しいたします。むし歯や歯垢の状態等をご確認ください。要受診・要観察の欄に〇がついている場合は、お早めに歯科医院をご受診の上、結果を学校にご提出ください。



●色覚検査について●

10月2日（金）、希望者に色覚検査を実施します。例年4年生が対象ですが、希望がある場合には他の学年でも検査をすることができます。4年生以外のお子さんで色覚検査をご希望の場合は、9月中に担任を通じて、養護教諭にその旨をご連絡ください。

●学校での応急手当について●

保健室では、擦り傷は「水で洗い流す・清浄綿できれいに拭き取る→止血→必要に応じてワセリン塗布・絆創膏を貼付」、打撲は「保冷剤等で冷やす」、捻挫は「保冷剤等で冷やす→必要に応じて包帯で圧迫固定」という処置をしています。消毒液や湿布薬の使用はしておりません。

傷の化膿が心配な場合、痛みや腫れが続く場合は、医療機関や薬局でご相談の上、お子さんに合った薬を使用して、ご家庭にて継続した手当てをお願いいたします。





【保護者の皆様へ】

長い夏休みが終わりました。休み明けは、体のだるさや心の不調を感じるが多くなります。毎日元気に過ごすためには、1日3食をきちんと食べ、生活リズムを整えることが大切です。夜は早めに寝て、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べ、子供たちが健康に過ごせるようにご家庭でもご協力をお願いいたします。

【児童の皆さんへ】

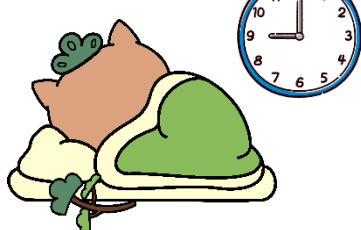
なつやす あ せいかつ 夏休み明けの生活リズムをととのえよう

夏休みの間に、つい夜ふかしや、朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。夜ふかしをすると早起きができません、朝ごはんも食べられなくなってしまいます。夏休み明けを元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」のポイントを確かみましょう。

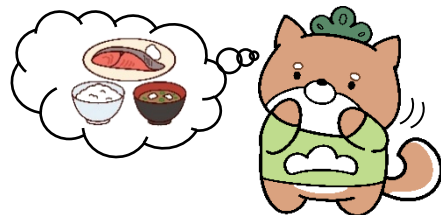
スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



寝る時間と起きる時間を決めて生活しましょう。生活リズムを保つことが大切です。



朝ごはんをよくかんで食べましょう。よくかむと血のめぐりがよくなり、集中力が高くなります。



がっ きゅうしょく 9月のコラボ給食



9月1日は「防災の日」です。その日に合わせ、防災都市コラボ給食を提供します。渋谷区は栃木県宇都宮市、山梨県甲府市、長野県茅野市などと災害が起きた時に助け合えるように災害時相互応援協定を結んでいます。今回は宇都宮市とのコラボ給食です。11日は渋谷区の姉妹都市であるアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市コラボ給食を提供します。1日と11日の献立を紹介いたします。

【防災都市コラボ給食】

☆ぎょうざふうあんかけどん☆

宇都宮市で有名な餃子のアレンジした献立です。餃子の具をあんかけにして、ご飯にかけました。餃子を食べる時につける「酢」が入っているので、餃子らしさを感じられるどんぶりです。



【ハワイ州ホノルル市コラボ給食】

☆マヒマヒのガーリックソース☆

マヒマヒはハワイでよく食べられる白身魚で、日本ではシイラと呼ばれています。マヒマヒはハワイの言葉で「非常に強い」という意味をもちます。成長すると1m以上になり、頭が角張ったような平たい形で、鮮やかな体の色が特徴です。

