

すこやか 10月

令和8年 9月30日
渋谷区立常磐松小学校
学 校 長
保 健 室



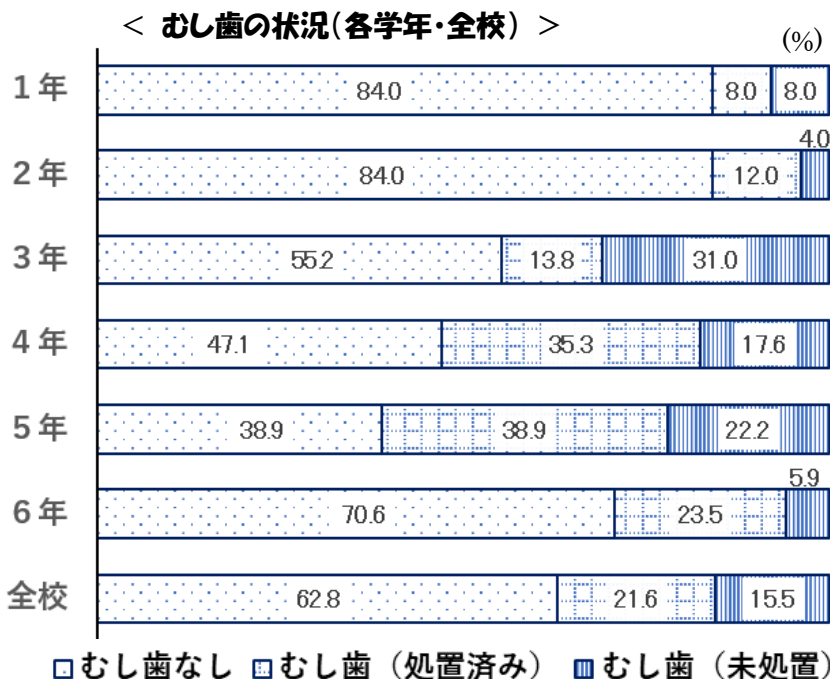
10月のすこやか目標

目を大切にしよう

秋の涼しさを感じられるようになりました。区内にて、インフルエンザによる学級閉鎖の報告が出ています。丁寧な手洗いを心掛け、体調が優れない時は無理をせずに、ご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。また、日々の気温差に合わせ、上着を持参すると安心です。予防接種の時期についても、かかりつけ医にてお早めにご相談ください。

●秋季歯科検診を実施しました● … 結果は、全員にピンク色の用紙でお渡ししています。

< むし歯の状況(各学年・全校) >



< 多くみられた所見 >

治療していないむし歯 (う歯)

すぐに歯科医院を受診してください。また、歯みがきが不十分である場合がほとんどです。治療と合わせて、ご家庭で丁寧な歯みがき・仕上げみがきを続けてください。

歯石・ステイン

歯垢が固まった歯石、ステイン (着色汚れ) が付着しています。歯みがきで落とすことはできません。早めに歯科医院を受診し、クリーニングをもらいましょう。

歯列・咬合 要観察・要受診

歯並び・かみ合わせに異常がある状態です。対応について、専門医とご相談ください。食生活や話し方、運動等に影響が出たり、歯みがきがしづらかったりする場合があります。

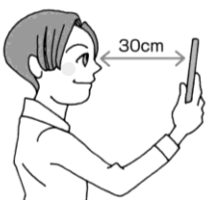
7月に引き続き、むし歯の本数が多い・むし歯が進行しているお子さんを対象に、養護教諭による個別の健康相談を実施します。むし歯の状況、歯みがきのポイントについて、保健室で確認をします。お話したことは、用紙に記入してお渡しいたしますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

●秋季視力検査を行います● … 受診が必要な場合、黄色の用紙でお知らせします。

1・6年は14日、2・5年・コスモ学級は15日、3・4年は16日に視力検査を行います。本人が気付いていなくても、視力が低下していることがあります。ICT機器の利用で目を使う機会も増えています。視力を保つため、ご家庭でも上手な使い方・目を守るためのルールを確認してみてください。

※1261

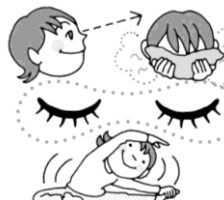
目と画面の距離は30cm以上に



前かがみになっていませんか？
よい姿勢で、一定の距離を保ちます。

※1262

目はこまめに休ませる



30分に1回を
ほど、遠くを見
て休めます。目
を温める、運動
するの◎。

※1263

使用ルールを決める



1日1時間まで、
使用はリビング
で等、長い時間使
わないようなル
ールを決めましょ
う。



【保護者の皆様】

日に日に朝晩の寒さを感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、栄養バランスのとれた食事を心掛け、こまめな手洗いやうがいを行えるよう、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。

【児童の皆さん】

かんしゃ こころ

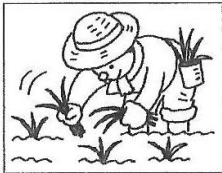
感謝の心をあらわす

しょくじ

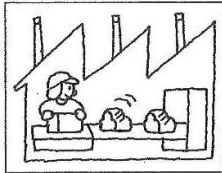
食事のあいさつ



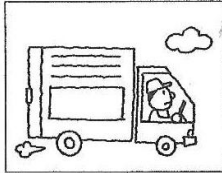
いつも何気なく食べている食事や給食は、私たちの口に届くまでに多くの人の働きに支えられて成り立っています。米や野菜などを育てる農家、牛や豚などを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、食事を作る人・調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。



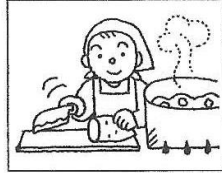
食品をつくる人



材料を運ぶ人



こんだてを考える人



調理をする人



給食当番

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて調理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。給食にかかわっている多くの人や自然に、感謝の気持ちをもって食べましょう。



はっとりえいようせんもんがっこう
服部栄養専門学校

きゅうしょく
コラボ給食



今年度も渋谷区・千駄ヶ谷にある「服部栄養専門学校」とのコラボ給食を提供します。10月は洋食・中華料理を提供します。このレシピを考えてくれたシェフからのメッセージを紹介します。



13日(火)

★ ながさきチャーメン ★

長崎チャーメン(炒麺)は、パリッと揚げた細麺に、貝だくさんで熱々のとろりとしたあんをかけて食べる、全国的には「皿うどん」としておなじみの長崎県の郷土料理です。「安くても栄養のあるものを」と考えて作られた料理で、多くの食材が入っています。エビやイカ、なると、さつまあげ、肉、そしてたっぷりの野菜を、「とろみ」と「パリパリ食感」で包み込むため、苦手な野菜もスナック感覚で楽しく食べられます。

19日(月)

★ さかなのコーンフレークあげ ★

魚の衣にコーンフレークを使うことで、時間が経ってもスナック感覚のカリカリ食感が維持されます。カレーソースは、白身魚のあっさりした味にコクを足し、魚特有のにおいを消して食欲をそそります。高たんぱく・低脂質な白身魚で体をつくる栄養素を補い、コーンフレークからはエネルギーとなる炭水化物や、鉄分・ビタミン類を摂取できます。



【学校栄養職員】