

すこやか 11月

令和8年10月30日
渋谷区立常磐松小学校
学 校 長
保 健 室



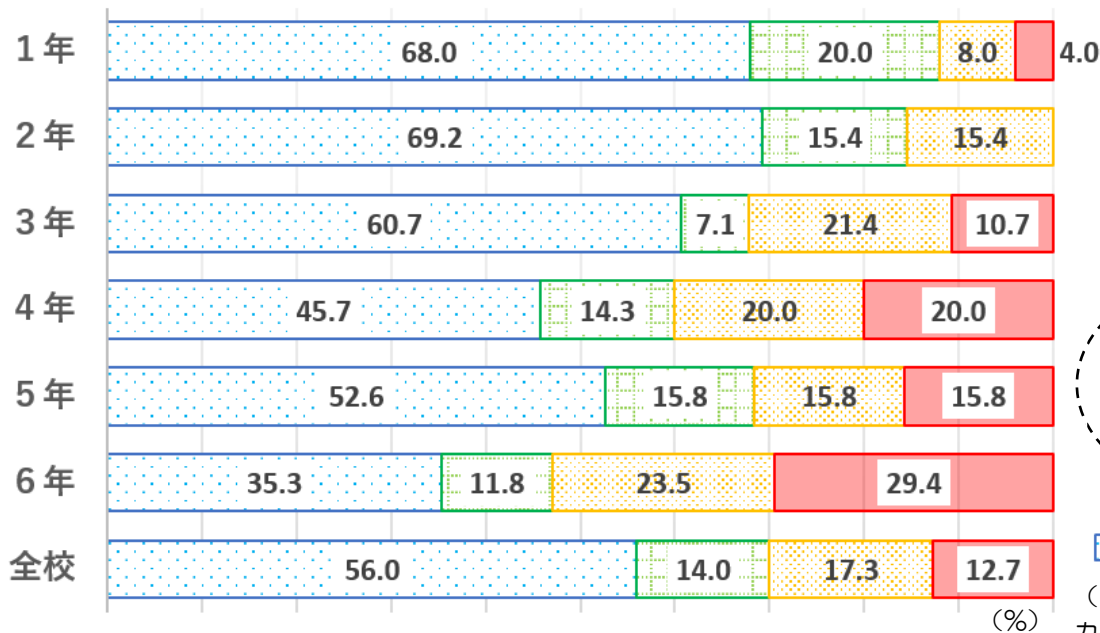
11月のすこやか目標

姿勢を正しくしよう

過ごしやすい季節となりました。子供たちは休み時間になると、校庭でのびのびと体を動かして遊んでいます。運動・睡眠・休養・食事の時間をそれぞれ大切にして、健やかに成長することを願っています。インフルエンザや風邪症状でお休みする子が出ています。登校時・休み時間・トイレの後・給食前等、こまめに手洗いを行うよう、各学級で指導をしています。毎日清潔なハンカチを持参させていただきますよう、ご協力をお願いします。



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。）



前髪が目にかかってきたら、短く切るかピンでとめ、目を守りましょう。

■ 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。）

お子さんは、このような姿勢をしていませんか？



足を組む



頬杖をつく



寝転がって本を読む



同じ側で荷物を持つ



前傾姿勢・猫背

よい姿勢を保つことができるよう、ご家庭でもお声掛けください。



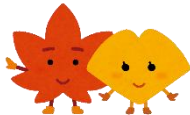
よい姿勢は、見た目がよいだけではなく、生涯の健康づくりの土台となります。

- 体に負担や痛みが生じにくくなる
- 神経伝達をスムーズに行うことができ、集中力・運動能力が高まる

お子さんの成長に合わせて、机や椅子の高さを調節することも大切です。



11月



給食のめあて
よい姿勢で上手な食べ方をしよう



【保護者の皆様】

日が暮れるのが早くなり、秋が深まってきました。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気を付け、こまめな手洗い・うがいとバランスのよい食事で風邪などの感染症予防にご協力ください。

【児童の皆さん】



きゅうしょく
コラボ給食

11月は渋谷味めぐり、服部学園、災害協定都市コラボ給食に加え、渋谷区と「シブヤ・ソーシャル・アクション・パートナー協定」を結んでいる、キューピー株式会社と、株式会社ABC クッキングスタジオとのコラボ給食も登場します。この協定は、渋谷で活動する企業や大学が渋谷の街をよりよくするために取り組みを行うものです。たくさんのコラボ給食があるので楽しみにしてください！

はつとりがくえん きゅうしょく
服部学園コラボ給食

- ・げんまいいりごはん
- ・チキチキンうまごぼう

さいがいきょうてい と し きゅうしょく
災害協定都市コラボ給食

- ・こおりとうふのチリソース
- ・いちごミルクかんてん
- ・じゅう

しぶやあじ きゅうしょく
渋谷味めぐり給食

- ・チーズパン
- ・はつだいミルクシチュー
- ・ツナ入りとうふサラダ
- ・カフェオレゼリー

キューピー きゅうしょく
キューピーコラボ給食

- ・あきやさいのにんじンドレッシングサラダ
- ・しおこうじとレモンのコールスローふうサラダ

ABC クッキングスタジオ きゅうしょく
ABC クッキングスタジオコラボ給食

- ・さばときのこのキーマカレー

さくひんてんおうえんきゅうしょく
作品展応援給食



11月27日(金)・28日(土)は「作品展」です。給食室からも作品展の成功を願って、各学年の作品にちなんだ給食を11月20日(金)から28日(土)まで提供します。

1年生 すてきなはねのプレゼント

20日(金) ペンネのぎゅうにくポロネーゼ



イタリア語で羽や羽ペンを意味する、「ペンネ」にしました。

3年生 ビー玉ロード

25日(水)フルーツしらたまパンチ



赤と白の白玉と、ブドウでビー玉を表現したフルーツパンチを作りました。

5年生 彫って回して打ち上げ花火

27日(金) チョコバナナ



夜空に浮かぶ花火をイメージしたチョコバナナを作りました。

2年生 スイミーがくらす海

24日(火) カルピスとブルーハワイのゼリー



白い砂浜と青い海を、カルピスとブルーハワイの2層ゼリーで表現しました。

4年生 カクカクいたタワー

26日(木) きゅうげんにくとだいこんのあんかけごはん



牛肉と大根を“かく”切りにして、カクカクタワーを表現しました。

6年生 スミからスミまで

28日(土) くるごまプリン



墨絵の墨を黒ゴマで表現したプリンを作りました。

【学校栄養職員】