

すこやか 4月

令和6年 4月 8日
渋谷区立常磐松小学校
学校長
保健室



4月のすこやか目標

自分の体を知ろう

御入学、御進級おめでとうございます。「すこやかだより」では、養護教諭から保健に関することや、栄養士から給食や栄養に関するお知らせをしています。お子様の健康に関することで、御不安な点等ございましたら、保健室まで御連絡ください。

●定期健康診断が始まります●

すこやかだよりや学年だよりを御確認いただき、体操着や眼鏡等の御準備をお願いいたします。

また、定期健康診断が始まるまでに御提出いただく書類がございます。定期健康診断で参考にさせていただく資料となりますので、期日までに御提出いただきますよう御協力をお願いいたします。

提出物	対象学年	提出日
① 保健調査票	2～6年生	令和6年4月10日(水) (1年生は11日まで)
② 運動器検診保健調査票	6年生(転入生は必要ない場合がございます。)	
③ 心臓健診問診票	1年生と該当者	

【健康診断日程】(全): 全学年対象

健診項目	日程	健診項目	日程
計測(全)	4月9日(火)～11日(木)	眼科検診(全)★	5月9日(木)
聴力検査(全)	4月12日(金)、15日(月)	歯科検診(全)★	5月10日(金)、17日(金)
視力検査(全)	4月16日(火)、17日(水)、 4月22日(月)	耳鼻科検診(全)★	5月23日(木)
尿検査(全)★	一次回収: 4月25日(木)	心臓健診(1年・該)★	5月8日(水)
内科検診(全)★	4月25日(木)	脊柱側弯症検診(6年・該)★	6月19日(水)

★マークは、学校医の先生または検査機関による検診日です。欠席した場合には、医療機関等での検診をお願いすることがございます。保健室からのお知らせを御確認の上、受診していただきますようお願いいたします。

【お知らせ】

○今年度より、視力検査結果のお知らせは、視力がB以下のお子様のみ配布いたします。

○内科校医による内科検診では、正確な検診のため、必要に応じて体操着や下着をめくって視触診したり、体操着・下着の下から聴診器を入れたりすることがあります。検診時には、周囲からは見えないよう衝立等により個別の検診スペースを用意し、検診会場の待機人数を最小限にし、実施する予定です。御理解と御協力をお願いいたします。(視診や聴診で気になる方は、肌を隠すタオル等の持参をお願いします。)

●学校医の先生方のご紹介●

〈内科〉占部 まり 先生

〈歯科〉矢野 まさと 先生(矢野矯正歯科クリニック) ☎3464-4594

〈眼科〉糸井 素純 先生(道玄坂糸井眼科) ☎5784-4616

〈耳鼻科〉陣内 賢 先生(陣内耳鼻咽喉科クリニック) ☎5453-8733

〈薬剤師〉金内 文香 先生

🌸令和5年度まで本校の保健管理のために御尽力いただきました、耳鼻科学校医の 森 幸子先生、大変お世話になりました。ありがとうございました。



4月



給食のめあて

みんなで協力して楽しい給食にしよう

御入学、御進級おめでとうございます。
今年度も安心・安全で、充実したおいしい薄味の給食をお届けできるよう、給食

室一同、愛情をこめて給食づくりに取り組めますので、どうぞよろしくお願いいたします。

このおたよりを通して、食に関する情報や、給食・食育についてお知らせしていきます。御家庭での食育に役立てていただければ幸いです。ぜひ、お子さんと一緒に御覧ください。

◆常磐松小の給食室◆

本年度より学校栄養職員が変わりました。献立作成をはじめ、給食管理全般を担当いたします。

調理業務は、昨年度から引き続き、フジ産業株式会社のスタッフが行います。

安全で、栄養バランスの良い、充実したおいしい薄味の給食を提供していきたいと思ひます。

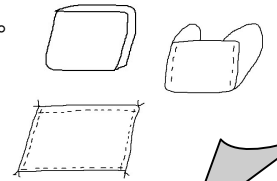
どうぞよろしくお願いいたします。



◇持ち物の確認のお願い◇

ランチマットとミニタオルを忘れないようにしてください。この2つは、給食を衛生的に食べるための必需品です。毎日清潔なものを持ってきて、使ったら持ち帰ることができるように、ご協力をお願いいたします。

なお、給食当番はマスクを着用しますので、準備をお願いいたします。



《学校納付金のお知らせ》

今年度渋谷区では、物価上昇による子育て世帯への支援策として、**学校給食費が全額補助**になります。御家庭からの入金する必要はありません。(令和7年度以降については未定です。)

教材費・PTA会費は、**5月24日(金)に、引き落とし**となります。**5月20日(月)には、ゆうちょ銀行の口座に入金**してください。教材費の内訳は、後日学年だより等でお知らせいたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

◆御家庭へのお願い◆

○手を洗う習慣を身に付ける

食事前および帰宅後には、せっけんを使って手を洗い、清潔なタオルで手をふくよう御家庭でも御協力をお願いいたします。

○配膳や下膳を習慣付ける

小学校では、全員が給食当番を行います。周囲と協力して、自分から進んで配膳や下膳ができるよう、御家庭でもお手伝いのお声掛けをしていただくとありがたいです。

○様々な食べ物で食経験を広げる

給食では食経験を増やすために、様々な食べ物が出ます。お子さんの好きなものがあれば、お子さんの苦手なものが出ることもあるかもしれません。その日の給食の様子を話題にいただき、御家庭でも食経験を広げていただくとありがたいです。

○食べることに集中する

小学校の給食の時間は、配膳・食事・下膳を含めて45分間です。成長期に必要な栄養を摂取するためには、一人分の給食を食べることが必要です。テレビなどをつけずに、御家庭でも、楽しい会話をしながらも、食べることに集中できるようにしていただくとありがたいです。

作ってみませんか じゃがいものハニーマリト

《材料》(4人分)

・じゃがいも(中)	3個	・サラダ油	少々
・食塩	少々	・酢	大さじ1
・あげ油	適量	・食塩	少々
・にんじん	1/2本	・三温糖	少々
・キャベツ	4枚	・はちみつ	大さじ1/2
		・からし(粉)	少々

《作り方》

- ① にんじんは太い千切りに、キャベツは短冊にし、茹で、水で冷やし、水分をきる。じゃがいもを1cm角に切り、180℃の油で揚げ、食塩をまぶす。
- ② 調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。
- ③ ①・②を合わせる。



人気メニューです！
サラダが苦手でも、このレシピだと食べられる児童も多いです。

【学校栄養職員】