

4 児童通学路確認用紙について

登下校の安全確保のため、児童の通学路を学校で把握します。就学時検診時に配布し、本日ご提出いただきました。就学時検診を別の学校で受けられたなど、用紙をお持ちでない方は、本日配布いたしますので、期日までにご提出ください。

1 配布物（提出がまだの方のみ）

「児童通学路確認用紙」

「通学路コース参考図」

2 記入のポイント

実際にお子さんと一緒に通学路を歩き、安全な経路を確認したうえでご記入ください

3 提出期日

本日提出できなかった方は、3月6日(金)までにご提出ください。

ご記入いただいた内容は、登下校の安全指導や、緊急時の確認等に活用します。

5 学校保健

(1) 基本的な生活習慣を身に付けましょう

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。必ず朝食をとって登校できるよう、お願いします。



早起きをして朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、日中元気に過ごすことができます。



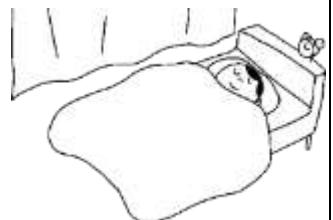
また、夜に眠気が起り、早く眠ることができるようになります。

朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚めて活発に働き始めます。そのため、食べ物の消化がすすみ、「うんちを出したい」と感じるので、がまんせずにしっかりとうんちを出しましょう。朝ごはんの後は、トイレに座る習慣を身に付けさせてください。



十分な睡眠をとることで、体の疲れがとれるだけでなく、心が落ち着く、成長ホルモンが出る、記憶を整理する、感染症などの病気に対する抵抗力を強くするなど、体にいいことがたくさんあります。

小学生の理想の睡眠時間は10時間とされています。十分な睡眠時間を確保できるよう、時間の使い方を工夫しましょう。



心身の健康な発育のために、体を清潔に保つことはとても大切なことです。

【身についていますか】

- ・ 洗顔、歯みがき
- ・ 手あらい(食事の前・トイレの後)
- ・ ハンカチ、ちり紙を自分で使える
- ・ うがい(外出後)
- ・ つめを切る(手足)



(2) 朝の健康観察

お子さんの朝の健康観察をお願いします。特にまだ1年生にとって、自分の症状や気持ちを言葉で言い表すことはとても難しいことです。子どもの様子に現れる「無言の訴え」を見逃さないようにしてください。

欠席や遅刻の際は、朝8時までに理由や様子を「スクリレ」で連絡してください。緊急の場合は電話でも構いません。体調が悪い状態で登校してくることが無いよう、お願いいたします。



(3) 保健室で行うこと

① 健康診断や保健指導を行います

4~6月にかけて法律に定められている定期健康診断があります。スムーズに健診が行われるよう、期日までの書類の提出にご協力ください。

また、健康診断がある前日や当日はていねいに歯を磨く、耳かきをしておく、お風呂に入り清潔にしておくなどの準備もお願いします。

② 応急処置を行います

けがや病気の程度がひどくならないように簡単なけがの手当て（応急処置）をしたり、一時的に休養させたりします。治療をするところではありませんので、医師が行うこと（投薬・継続した手当）はできません。



③ お気軽にご相談ください

お子さんの健康についてお気軽に相談してください。体や心のことで気になること、学校に知っておいてほしいことがありましたら、お早めにご相談ください。

(4) 日本スポーツ振興センターについて

学校では、掛け金を区が全額負担して日本スポーツ振興センター（以下「センター」と省略）の災害共済給付制度に加入しています。お子さんが学校管理下（登下校も含む）においてけがをし、医療機関等で治療を受けた場合、センターより本人負担分の費用と総医療費の1割の給付を受けることができます。センターを利用する場合は「子ども医療証」は使用しないで手続きを行うことが基本となります。もし「子ども医療証」を使用して受診した場合は「委任状」の提出が必要になりますので保健室に連絡をお願いいたします。

(5) 学校感染症

下記の感染症にかかった場合は欠席ではなく「出席停止」となります。出席停止とは、お子さんに十分休養を与え早く病気を治すためと、他のお子さんへの感染を防ぐためのものであります。診断されましら、必ず学校に連絡をお願いします。医師が記入する「治癒証明書」を登校時にお子様に持たせてください。

なお、「治癒証明書」は台東区内で下谷医師会又は浅草医師会に加入している医療機関であれば、無料で記入してもらえます。受診の際に、医療機関に申し出て受け取ってください。学校にも用紙がありますので、学校で受け取り、医療機関に持参することも可能です。※他区の医療機関で受診し、治癒証明書を発行してもらう場合は、有料となりますのでご承知おきください。

※「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」「新型コロナウイルス感染症」は医師が記入する「証明書」が使えません。「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」「新型コロナウイルス感染症」と診断されたら「出席停止解除願」へ保護者の方が記入をし、提出してください。

「出席停止解除願」は学校のホームページからダウンロードが可能です。ご不明な点がありましたら、保健室までご連絡ください。

- | | |
|---------------|-----------------|
| ・ 麻疹（はしか） | ・ 流行性耳下腺炎（おたふく） |
| ・ 風疹（三日ばしか） | ・ 腸管出血性大腸菌感染症 |
| ・ 水痘（水ぼうそう） | ・ 咽頭結膜炎（プール熱） |
| ・ 伝染性紅斑（りんご病） | ・ 流行性角結膜炎（はやり目） |
| ・ 溶連菌感染症 | ・ 急性出血性結膜炎 |
| ・ 手足口病 | ・ インフルエンザ |

6 学校給食

<仮校舎期間の給食について>

本校は仮校舎に給食室がないため、1年生の2学期末までは、株式会社マルコシによる仕出し弁当を提供します。ご理解とご協力をお願いいたします。

■ 毎日ご持参いただくもの（清潔なものをご用意ください）

- ・箸
- ・スプーン・フォーク
- ・ランチョンマット

※通常給食（新校舎）開始後は、箸・スプーン・フォークの持参は不要となる予定です。

ランチョンマットは継続持参をお願いします。

■ 提供内容

- ・牛乳：通常どおり、コーシン乳業から届きます。
- ・汁物：週1～2回、カップ入りで提供予定です。カップは持ちにくい場合があるため、担任が配膳を補助します。
- ・給食当番：仕出し弁当の期間は、牛乳やお弁当配りなど、できる作業から段階的に開始します（安全面に配慮して担任が適宜補助します）。

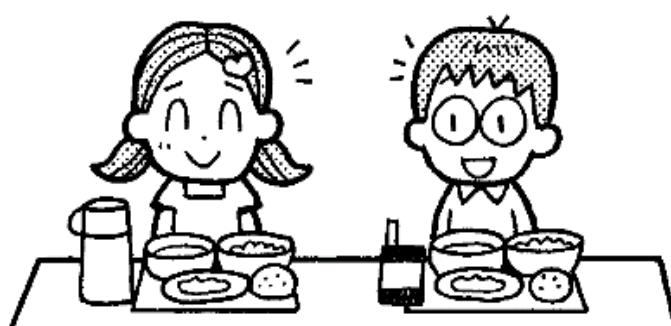
■ 食物アレルギーへの対応

仕出し弁当の期間は、原材料単位での除去対応ができません。おかげで単位での除去となるため、主食や主菜にアレルギー食材が含まれる場合は、各ご家庭で代替品のご用意（持参）をお願いします。アレルギーのある方は、医師記入の書類（所定様式）をご提出ください。

■ 今後の予定

令和8年度3学期から、新校舎での通常給食（給食室で調理した温かい給食）を開始する予定です。詳細は改めてご案内します。

ご不明な点は、学級担任または学校までお問い合わせください。



(1) ねらい

給食は、栄養のバランスのとれた食事を通して、子どもたちの健康を増進し体力を向上させるとともに、皆で楽しく食べることで心も身体も健全に発達させるための大切な指導が含まれています。

- 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養うこと。



- 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。



- 食生活の合理化、栄養の改善および、健康の増進をはかること。



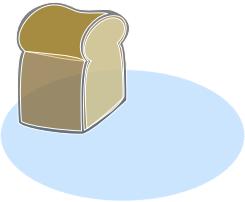
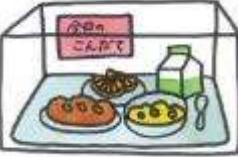
- 食糧の生産、配分および消費について正しい理解に導くこと。



学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ $1/3$ を取るようになっています。家庭で取りにくいカルシウムやビタミン類は必要量の約 $1/2$ がとれるようになっています。



(2) 学校給食で使われる食べ物

<p>【給食用パン】</p> <p>消化がよくて 栄養豊富</p> <p>「堅い」といわれるパンですが、消化が よいように、しっかり焼いています。不足しがちな ビタミンB1・B2も強化してあり、市販のパンより 自慢できるものなのです。</p>		<p>【牛乳】</p> <p>給食用の牛乳はうすい？</p> <p>市販の牛乳と全く同じです。 カルシウムたっぷりの牛乳です。</p>	
<p>【米】</p> <p>おいしいごはんをどうぞ</p> <p>白米だけでなく、麦飯 なども使用しています。</p>		<p>【とりがら・いりこ】</p> <p>だしやスープに大活躍</p> <p>だしの素や化学調味料など を使わずに、天然のものを利 用しています。</p>	
<p>【その他】</p> <p>衛生管理上、果物以外の食材はサラダも 含めてすべて加熱 しています。</p>			

※アレルギー対応について

給食では、アレルギー対応を行っています。

対応を希望される方には必要な書類をお渡ししています。

また、アレルギー対応食の場合、他の子の給食と区別するために違う色の食器を使用させて
いただいている。

その場合は、おかわりもできないことになっていますのでご理解ください。

(3) お願い

給食時間は全部で30分（※新校舎では40分になります）

決められた時間内に配膳し、後片付けをします。その中で、みんなで協力すれば、時間内に楽しく食事ができることを学んでいきます。

家庭でも、食事の準備・片付け等、簡単なお手伝いをさせてほしいです。



- ・食事時間が20分～25分で終わるように日頃から心がけましょう。
- ・はしをきちんと使えるようにしましょう。
- ・甘夏など1/4に切ってある果物の皮は、自分でむいて食べられるようにしましょう。
- ・何でも食べられるという自信をつけましょう。
- ・朝食は、おうちの方といっしょにしっかり食べるよう心がけましょう。
- ・衛生面の観点から、ランチョンマット（サイズはP4に）を使用します。ご準備ください。



給食当番が着用する白衣は、金曜日に、家に持ち帰ります。

洗濯・アイロンがけをして、月曜日に忘れずに持たせてください。

ボタンやひもがとれていないか点検し、必要があれば付け直していただけます。

（令和8年度3学期から、新校舎での通常給食から、白衣を使用します。）

☆朝ご飯を食べていますか☆

朝は食欲がないことが多いです。少しずつ朝ご飯を食べられるような習慣をつけていきましょう。

朝食をぬく原因

寝る前に夜食を食べてしまった。
寝るのが遅くなり朝起きられない。



朝食を食べないと…

- ①発達・成長期の子どもたちが十分な栄養量を確保しにくくなります。
- ②体温が上昇せず脳が十分に働きにくくなります。
- ③血糖値が下がり脳の摂食中枢が刺激され、「食べたい」という体の要求と現状では「食べられない」という落ち着きの悪い体や心の状態となり、イライラ感が増します。



早起きは、健康への第一歩！ 朝食は、一日の活力源

朝、食欲がない場合は、今より30分早く起きることから始めてみましょう。
成長期の子どもたちにとって、3度の食事は欠かすことができません。
バランスの良い朝食をおいしく、きちんと食べるようにしましょう。

**食事は“からだ”と“こころ”と“脳”に
栄養を補給します。**