

保健給食だより



国分寺中学校

新年度がスタートしました。新しい学年、新しい友達…。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、わくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか。早く慣れようとする焦ってしまうこともあると思いますが、少しずつ自分のペースをつくっていきましょう。

また、新しい教室で動線（移動する場合の経路）が変わります。「出入口、曲がり角、階段…このようになってるんだな」「人の流れはこのよう感じるんだな」と、注意をめぐらせながら環境に慣れて、安全な生活につなげましょう。



健康診断がはじまります

健康診断の目的は…？

- その1 自分の成長や健康状態を知る。
- その2 病気の疑いがないかを調べる。
- その3 自分の体や健康への関心を高める。



☆☆4月に実施予定の検診等☆☆

新型コロナウイルス対策を十分に実施して行います。体調を整えて検診を受けましょう。

項目	月日	時間	対象学年	会場
身体計測	4/9 (金)	5校時	2年	体育館
	4/12 (月)	2校時	3年	
		3校時	1年	
聴力検査	4/19 (月)～	朝の学習	3年 → 1年 (クラス単位で実施)	特別教室
視力検査	4/12 (月)～	昼休み	2年 → 3年 → 1年 (クラス単位で実施)	特別教室
眼科検診	4/20 (火) 4/27 (火)	13:30～ "	2, 3年 1年	保健室
腎臓検診1次	4/23 (金)	8:30	全学年	保健室
歯科検診	4/30 (金)	9:00	1年	保健室

今年度もしっかり取り組みましょう =新型コロナウイルス感染症対策= 国中の安全・安心・健康をみんなで支え合っていこう

①朝の検温と健康観察

毎朝、検温し、検温カードに記入して担任に提出してください。発熱等の症状やご家族の方に症状がある場合は、自宅で休養してください。

②石けんを使った手洗いとアルコール消毒をしよう

登校後、体育館、給食前、トイレ後、清掃後、部活動の前後に。特にアルコールは指先によくすり込みましょう。

③3密を避けよう

- ・常時換気をしましょう。
- ・人と人との距離を確保しましょう。
- ・体育以外の授業中は必ずマスクを着用しましょう。

栃木県の警戒度レベル県版ステージ：2、5「**厳重警戒**」(3/30～4/11)

気持ちを緩めず感染しない、感染を広げない生活を！

保健室の利用について

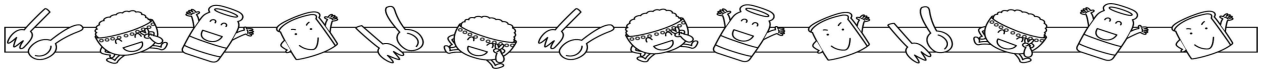
- ・授業中に保健室を利用したいときは必ず先生に伝え、許可をもらいましょう。
- ・急なけがや体調不良の時以外は休み時間に利用しましょう。

保健室では・・・

- ◇休んでいる人がいるときは、静かに利用しましょう。
- ◇自分の体やけがの様子を詳しく教えてください。

初めまして。4月から国分寺中学校の養護教諭として勤務します、栗理沙（しずくりさ）です。

みなさんが健康に過ごせるようお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



～学校給食について～

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるよう準備をしていきましょう。

新年度のスタートと同時に給食も始まります。給食の時間は、食事をするだけの時間ではなく、健康によい食事の取り方やマナーを学んだり、友達同士や先生たちとのふれあいを深めたりする大切な時間でもあります。感染症予防対策をしながら、マナーを守って楽しく会食ができるようにしましょう。

きゅうしょく、はじめますよ！



☆☆☆給食は、どこで作られるの？☆☆☆

みなさんが食べる給食は、国分寺学校給食センターで作られ、専用のトラックで学校に運ばれてきます。国分寺学校給食センターでは、国分寺中学校の他、国分寺小学校・国分寺東小学校・細谷小学校の4校合わせて約1550人分の給食を作ります。給食センターは、センター長1名、栄養教諭1名、市臨時栄養士1名、調理員・配送員22名、各学校の配膳員5名で運営します。（調理・運搬・配膳業務は、「シダックス大新東ヒューマンサービス」に委託しております。）給食センター職員一同、愛情込めて安全でおいしい給食づくりを心がけます。

1年間どうぞよろしくお願いいたします。

☆☆☆どんな給食が出るの？☆☆☆

- ◎主食は、月・水・金曜日にご飯、火・木曜日がパンまたは麺ですが、2週間に1回、火曜日が木曜日がご飯になります。米は下野市産「コシヒカリ」を使用し、給食センターで炊きまします。パンの小麦粉は栃木県産「ゆめかおり」を使用しています。
- ◎汁物は、「煮干し」や「かつお節」を使って、しっかり「だし」を取ります。
- ◎毎月19日前後に、下野市や栃木県産の農畜産物を多く使用する「しもつけいっぱいday」を実施します。
- ◎各種行事食なども実施する予定です。

☆☆保護者の皆様へ☆☆

※給食費は、小学校年額49,500円、中学校年額58,300円を11ヶ月に分けて徴収します。（1ヶ月あたりの給食費は、小学校4,500円、中学校5,300円です。）保護者の方が負担している給食費は、全て食料の代金とし、光熱費や運営費等は市が負担します。給食費が未納になりますと食材の安定した購入ができず給食運営に支障をきたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。尚、転出や長期欠席の場合、日割りで給食費の清算を行いますので、早めに学級担任へお申し出ください。

※新たに食物アレルギーを発症した場合は、学校へお知らせください。「学校生活管理指導表」をお渡ししますので、その用紙を持って医療機関を受診していただくこととなります。医師の診断に基づき、学校での対応を決定いたします。

また、現在、食物アレルギー対応をしているお子さんで、「食物アレルギーが解除になった」「アレルゲンが増えた」等、変更がある場合も学校へお知らせください。

