

ほけんだよい5月

令和6年5月9日

NO. 2

安積第二小学校 保健室



今週末は運動会です。どの学年も毎日れんしゅうをがんばっています。5月は夏のように暑くなったり、急に涼しくなったりと、着ていく服をえらぶのにこまることが多いかもしれません。体の健康を守るために、上手にふくそう選びができるといいですね。登校するとき、気温に合わせてぬいだり着たりできる長そでの上着（パーカー、カーディガンなど）があると便利です。また、運動着の長そで、長ズボンも、セットでいつも持ってきておくようにしましょう。

しっかり食べよう朝ごはん

みなさんは今日、朝ごはんを食べてきましたか？食べてきた人は、どんなものを食べてきましたか？朝ごはんは、いろいろな研究から、しっかり食べることがとても大事だとわかっています。

朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートできるようにしましょう！

朝食を食べると…



脳が目覚めて集中できる！

食べてないと…

→眠気がとれなかったり、ボーッとしたりするかも。

ランクアップ

栄養バランスを考えよう！

朝ごはんを食べているよ！という人は、朝ごはんの栄養バランスについても考えてみよう！

げんきに活動できる！

食べてないと…
→体が冷えたり、げんきが出なかったりするかも。

うんちが出やすい！

食べてないと…
→おなかが張ったり、痛くなったりするかも。

おすすめの工夫

朝は食欲（しょくよく）がなくて…という人は、くだものやヨーグルトなどもおすすめです。

“さわやかチェック”はじまりました（毎週火曜日の朝）



つぎの3つをしらべます。4年生以上では、保健委員がしらべます。

①ハンカチを持っていますか

②ポケットティッシュを持っていますか

③つめがのびていませんか

結果を保健委員会で集計し、昼休みに放送します。

ぜんぶ〇になるようにがんばりましょう。



けんこうしんだんの結果をもらおう… 体のよくないところはお医者さんでみてもらいましょう。

これまでに、受診が必要なひとへわたしたのは

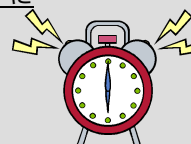
視力検査、聴力検査、歯科検診の3種類です



けんこうしんだんの結果 → 自分の体を知り、生活のしかたをふりかえるチャンスです

「よくない生活のしかた（よくない生活習慣）」が、「よくないけんこうしんだんの結果」につながることがあります。食事や運動、すいみん、歯みがきの習慣、メディアの使い方、しせいなど、よくない生活習慣はありませんか？

もしもあるときは、できることからひとつ、よい生活習慣へかえるようにしましょう。



～ これからの健康診断のよてい 5月、6月 ～

月	日	曜	時間	学年	項目	その他
5月	14	火	13:10～	特別支援学級 1～3年	内科検診①	内科：池田良彦先生（池田内科医院）
	17	金	*	全学年	尿検査①	前日16日（木）検査容器を配付
	20	月	13:10～	4～6年	内科検診②	内科：池田良彦先生
	28	火	13:30～	全学年	眼科検診	眼科：佐藤昌保先生（佐藤眼科医院）
	30	木	10:30～	1年、3年	耳鼻科検診	耳鼻科：鈴木茂憲先生（あさか耳鼻咽喉科クリニック）
	31	金	*	該当者のみ	尿検査②	前日30日（木）検査容器を配付
6月	13	木	*	該当者のみ	尿検査③	前日12日（水）検査容器を配付
	19	水	8:40～	1年、4年	心電図検査	保護者記入、6/5（水）までに提出です。