

おうちのひとといっしょによもう



2021年4月No.1
神原小学校保健室(屋富祖)

4がつのほけんもくひょう
☆自分の体を知って、
健康目標を立てよう

しんきゅう にゅうがく
進級・入学おめでとうございます。みなさんがげんきに学校で
すごせるよう、応援していきます。あさごはんを食べて、検温して、
まいにちとうこう
毎日登校しましょう。ほけんだよりは健康をまもる情報もお届けしま
すね♪健康診断がはじまります。健診日や提出物がまにあうようご協力をよろしくお願ひします。

健康診断は体を知るチャンス!

<p>身体計測 からだの成長のようすがわかります</p>	<p>4月13日6年生 14日5年生 16日4年生 23日3年生 27日2年生 28日1ねんせい</p>
<p>聴力検査 耳は十分聞こえているかな?</p>	
<p>歯科検診 むし歯はないかな? 歯ぐきやかみ合わせには異常はないかな?</p>	<p>4月15日456年 22日123年 ☆はみがきしてきてね</p>
<p>尿検査・ぎょう虫検査 腎臓の病気や糖尿病の疑いはないかな?</p>	<p>4月19日(月)～ 21日(水) 朝すぐにていしゅつ! *尿容器・蟻虫7アソ 16日(金)にくばります</p>
<p>視力検査 目は十分見えているかな?</p>	<p>4月21日全学年</p>
<p>心電図検査 心臓の病気や異常はないかな?</p>	<p>5月11日1年生のみ</p>
<p>内科検診 からだに病気や異常はないかな? 運動器検診 骨や関節などに異常はないかな? 結核検診 結核の疑いはないかな?</p>	<p>5月26日1年 6月2日234年 3日56年</p>

保健室

って どんなんところ?

- ケガの手当てをします
- 悩みがある人の話を聞きます
- 体調が悪いときも来てください
- 健康に関する質問に答えます
- 誰でも、いつでも来ていいところです
- 担任の先生に言ってから来てね

ぴんき★クイズ

これなんだ? //

あいうおお

ヒント みんなが〇〇〇で過ごせますように...

お世話になる

- ☆校医 新垣紀子先生 (あらかき内科クリニック)
- ☆歯科医 仲程泰之介先生 (国際通り歯科クリニック)
- ☆薬剤師 野村久子先生 (こくら虹薬局)

学校医の先生です

☆4月から転動してきた、やふそ なみこです。よろしくおねがいします♪

☆新型コロナウイルスの予防対策がまだまだつづきます。マスクや手洗い検温等の対策を一緒にやって、のりきっていきましょう!



朝ごはん どうして大切？何を食べる？



朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。脳が欲しいものは？

A ブドウ糖 

B リンゴ糖 

C ミカン糖 

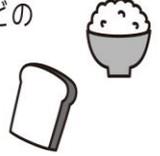
いえいえ、ほかにもとってほしい栄養素があります。名前、知っているかな？

1 た□□□質 

2 ビ□□□・ミ□□□

3 脂質 

答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんではブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ 

①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。

③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 … 肉類、大豆製品、たまご、チーズ など

ビタミン・ミネラル … 野菜、くだもの など

脂質 … 青魚、ナッツ など

ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど
バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

☆バランスのよい朝ごはんが理想的ですが、しょくよくがないときは、のみものやヨーグルトなど、ちょっとでもいいですよ～なにかたべてきてね

☆どうしてもないときは、学校にそうだんしてもいいですよ～