

ほけんだより

令和4年5月9日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

しんねんど げつ す あたら な
新年度がスタートして1か月が過ぎ、新しいクラスに慣れてきたころではないでしょうか？

がつ にち うんどうかい む れんしゅう ほじ ひび つづ はや
5月21日の運動会に向けての練習も始まっています。つかれやすい日々が続きますので、早め

からだ やす
に体を休めるようにしましょう。

けんこうしんだん つづ
健康診断が続きます



がっぴ ようび 月日・曜日	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年	ちゅうい 注意することなど
5/ 9(月)	にょうけんさじ 尿検査2次	じたいしょうしゃ わす ひと 2次対象者・4/20に忘れた人	かなら も 必ず持ってきてください
5/10(火)	がんかけんしん 眼科検診	1・5・6年	め びょうき しら 目に病気がないか調べます
5/11(水)	ないかけんしん 内科検診	2・3・4年	たいいくぎ おこな 体育着で行います
5/16(月)	しんぞうけんしん 心臓検診	1年	たいいくぎ おこな 体育着で行います
5/25(水)	しかけんしん 歯科検診	1・2・3・4・5・6年	あさ は わす 朝の歯みがきを忘れずに!
5/26(木)	じびかけんしん 耳鼻科検診	1・2・3・4・5・6年	みみ はな びょうき しら 耳と鼻に病気がないか調べます
5/31(火)	がんかけんしん 眼科検診	2・3・4年	め びょうき しら 目に病気がないか調べます

がっこうい せんせいがた しょうかい
<学校医の先生方を紹介します>

げんき がっこうせいかつ おく
みなさんが元気に学校生活を送ることができるようにサポートしてくれます。

ないか ますだけい せんせい
・内科 増田敬 先生

がんか もりじゆんいち せんせい
・眼科 森純一 先生

しか あさのともゆき せんせい
・歯科 浅野智之 先生

じびか たけだひでこ せんせい
・耳鼻科 竹田英子 先生

やくざいし いなばいちろう せんせい
・薬剤師 稲葉一郎 先生



5月の保健目標

じょうぶな体をつくろう

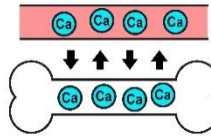
よく食べてよくからだを動かそう

健康なからだづくりのための食生活



① よくかんで味わいながら食べよう

食べ物をよくかむことによって、体に必要な栄養が吸収されやすくなります。味わって食べることで味覚もきたえられます。



② カルシウムをとろう

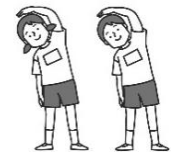
カルシウムは、じょうぶな骨と歯を作るために欠かせません。また、カルシウムの吸収に役立つビタミンDは日光にあたることによって作られるので、おひさまの光を浴びましょう。

(夏なら15~30分くらいでよい)



③ 1日3食とろう

成長期のみなさんにはたくさんの栄養が必要です。そのため、休みの日もふくめて1日3食をとるようにしましょう。とくに朝食は、1日のはじまりとしてとても大切です。



④ 食べたらからだをうごかそう

食事をして栄養(エネルギー)をとったら、からだをうごかして使いましょう。筋肉を発達させたり、肥満を防いだりしてくれます。

~保護者の方へ~

検査・検診の結果、受診が必要だと思われるお子様には、「健康診断結果のお知らせ」を渡します。内容を確認して受診をお願いします。受診後は、受診報告書を提出してください。

よろしくお願いします。