

ほけんだより がっ 5月

令和6年4月25日
墨田区立八広小学校
校長 勝田 光徳
養護教諭 大住 久美子

みどり うつく 緑の美しいさわやかな季節。もうすぐゴールデンウィークはですね。みなさんはどんな風ふうにすごしますか？



しんがくねん 新学年になって1ヶ月たち、新しい環境かんきょうにも少しず

つなれてくる頃ころだと思おもいます。生活リズムせいかつを整ととのえて元げん気にすごしましょう。

なぜ大切たいせつなの？ 朝ごはんあさ

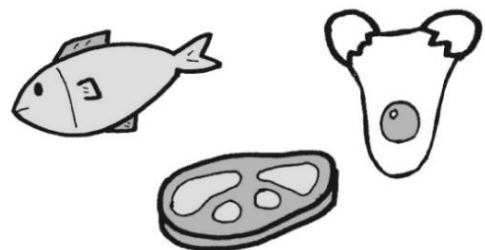
◎朝ごはんを食たべると…？

- ・体温たいおんが上あがって、からだめが目めをさまします
- ・脳のうにエネルギーおくが送おくられ、頭あたまがはたらきます
- ・腸ちようがしげきされ、うんちでが出でやすくなります



◎どんなものを食たべるといいの？

- ・たんぱく質しつ→体温たいおんをあげます
肉にく、魚さかな、卵たまご、とうふぎゅうにゅう、牛乳ぎゅうにゅう、チーズなど



- ・たんすいかぶつのう→脳のうのエネルギーおくになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

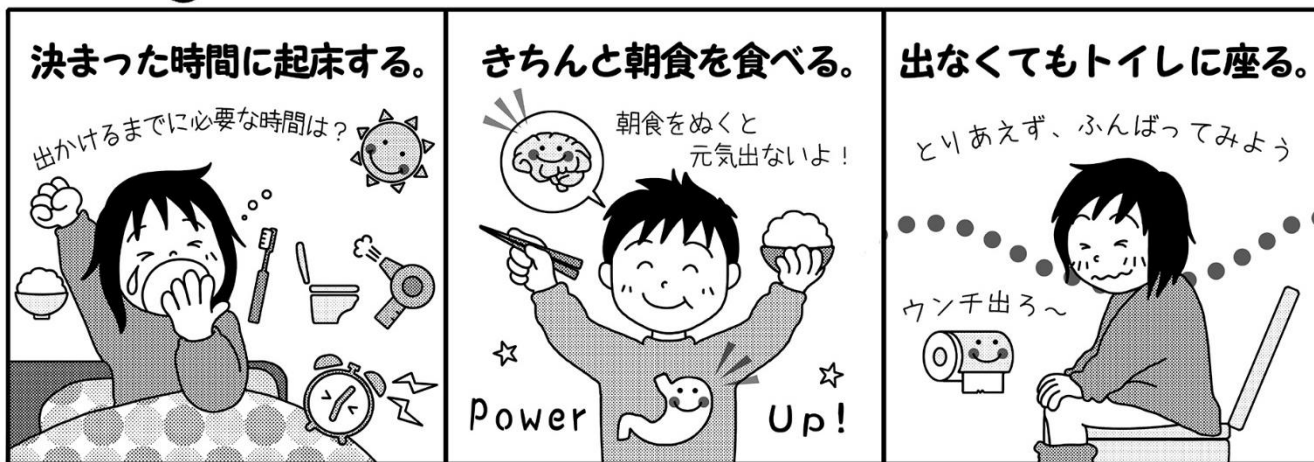
★野菜やさいやくだものをくわえると、えいようバランスあさのよりよい朝ごはんあさに！



誰でも必要なときに利用できる保健室。みなさんがけがや体調不良で保健室に来たときに、保健の先生に教えてほしいことがあります。それは、「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなったか」ということです。

みなさんの状態を確認して、どのような手当てをするかを決めたり、手当てのあとにどうするかを考えたりするために大切な情報です。気持ちが落ち着いてからでかまいません。教えてくださいね。

しゅっかり刻もう朝の生活リズム



保護者の方へ

お忙しい中、各種保健関係書類の記入にご協力いただきありがとうございました。おかげさまで定期健康診断も順調に進んでいます。

学校の健康診断はスクリーニング（振り分け）です。

病気などの疑いのある人にお知らせしていますので、医療機関では「異常なし」と診断されることもあります。

視力の低下など毎年のことだから、わかっているからとそのままにせず、定期受診の目安としていただければと思います。

