

ほけんだより



貝塚市立中央小学校 保健室 2017.5

新しい学校生活が始まって、1か月が過ぎました。新しい環境にはもう慣れましたか？疲れを感じている人はいませんか？5月は、運動会の練習もスタートします。気温もグングン上がってきて、陽射しも強くなります。規則正しい生活を意識して、疲れをためないようにして、体調に気をつけて生活してくださいね。

Good Morning



朝ごはんを食べよう！



●朝ごはんのはたらき

・からだを
あたためる



・脳のエネルギー
になる



・胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

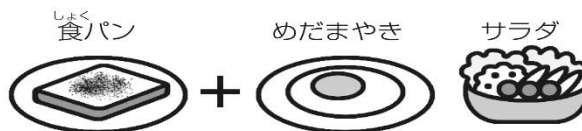
・ゆっくり食べられるように
早おきしよう



・よくかんで食べよう



・ごはん・食パンに
もう1～2品たしてみよう

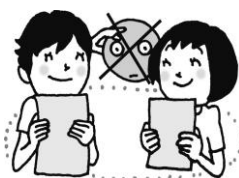


○ 健康診断がはじまっています！ ○

健康診断では、みなさんの体の成長の様子や、どこか具合のよくないところはないかを調べていきます。自分の体についてよく知り、気になるところがみつかったら、おうちの人にお知らせの手紙を見せて、お医者さんにみてもらいましょう。

～ 健康診断のルールを守ろう ～

みない



あなた自身はそうでなくても、見られるのが嫌な人もいます。ほかの人の検診の様子や結果をのぞかないようにしましょう。

いわない



あなた自身はそうでなくても、見られるのが嫌な人もいます。ほかの人の検診の様子や結果をのぞかないようにしましょう。

きにしない

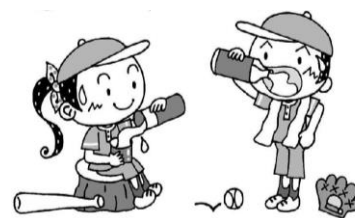


ほかの人の結果や平均と不必要に比較して、悩まないようにしましょう。体や健康の状況は、ひとりひとりちがっていて当たり前なのです。

おうちの方へ

暖かくなり、子どもたちの外で遊ぶ機会が増えています。また、6月の運動会に向けての練習も始まりました。外で活動する機会が増えると、汗をたくさんかき、日差しにさらされることが多くなってきます。

子どもたちへ「水筒と帽子」をもたせてください。



早めの受診をお勧めします



健康診断の結果、異常の疑いがあるときに、お知らせの手紙をお渡ししています。お知らせをもらったなら、なるべく早めに専門医への相談・診察をしていただき、その結果をお知らせください。なお、学校での健康診断はあくまでスクリーニングであり、「異常の疑い=病気」ではありません。