



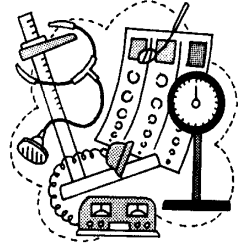
令和3年4月9日(金)
系満市立高嶺小学校 保健室



入学・進級、おめでとうございます。新しい学年で頑張りたいことを決めている人も多いと思います。元気な毎日を送るために、朝ごはんはとて大切。しっかり食べて、脳と体にパワーをチャージしましょう。保健室はみなさんが健康に過ごせるようにお手伝いします。1年間どうぞよろしくおねがいします。



みなさんの体のようすを知るために必要な検査・検診です。日程・注意事項をしっかり読んで検査・検診を受けてください。また自分の体が元気かどうかを知るチャンスにもなりますよ。




日程・対象学年	検査項目	注意事項
4/12(月)6年 4/13(火)5年 4/14(水)4年 4/16(金)3年 4/19(月)2年 4/20(火)1年	発育測定(身長・体重)	・体育着を忘れずに持ってきてください
4/15(木)2.4.5.6年	歯科検診①	・ていねいな歯みがきをして登校しましょう
4/22(木)～23(金)全学年	尿検査・蛭虫検査の提出日	・忘れずに提出してください
5/6(木)1年生のみ	心電図検査	・体育着を忘れずに持ってきてください
5/10(月)全学年	視力検査	・眼鏡のある子は検査会場へ持参してください
5/11(火)1.2.3.5年	聴力検査	・前日までに耳掃除をしましょう
5/13(木)1.3年	歯科検診②	・ていねいな歯みがきをして登校しましょう
5/26(水)全学年	内科検診	・脱ぎ着しやすい服装でお願いします
6/3(木)全学年	耳鼻科検診	・髪の毛の長い子は後ろで結んでください

「また健康診断？」 「どうせ同じこと調べるんでしょ」なんて思っている人はいませんか？

健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います(身体計測)。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます(視力・聴力検査、運動器検診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です(眼科・歯科・耳鼻科・内科検診、心電図、尿検査)。

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。自分の体を大切にして、健康な生活を送るために——。



今年の健康診断もしっかり受けましょう





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。

保健室 って どんどころ？

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

ほけんだよりとほけん室を

よろしく お願いします



「ほけんだより」は、ほけん室の先生からみなさんへのお手紙です。書いてあるのは体と心についてのお話。

「毎日元気だから読まなくても大丈夫！」と思った人もいるかもしれませんが、「いま」元気なのはもちろん素晴らしいことですが「これから」の体と心の健康も大切にしましょう。ずっと元気であるために知ってほしいことをいっぱいお届けするので、毎回楽しみにしててくださいね。

そして、ほけん室にはみなさんの健康を一緒に考える先生がいます。体や心のことを話したいと思ったら、気軽にほけん室へ来てくださいね。

