



令和4年 4月28日(木) 安来市立赤江小学校 保健室

特別号

入学式からあっという間に時がたち、もう4月が終わろうとしています。1年生のみなさんは小学校での生活には慣れましたか？在校生のみなさんは新しい学年での勉強はどうですか？そろそろ疲れが出てくる頃だと思います。明日から連休が始まりますが心と体の健康のためにしっかり遊び、しっかり休み、時には勉強を頑張っ、連休明けに元気なみなさんに会えること楽しみにしています。

身体測定・視力検査・聴力検査(1.2.3.5年生)が終わりました。

身体測定の結果は、7月頃わたしの健康に記入して保護者の方に確認をしていただきます。視力検査・聴力検査の結果、受診が必要なお子さんにはピンク色のお知らせ文書を昨日と今日で配布しています。(受診の必要のないお子さんには配布していません。)お子さんと一緒に確認していただき病院を受診されることをお勧めします。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったなら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



受診をされたら、お知らせの下部(連絡票)に必要な事項の記入の上、学校まで提出いただきますようお願いいたします。

健康診断、まだまだ続きます



<5月>

- 耳鼻科検診
- 尿管検査1回目
- 眼科検診
- 歯科検診
- 内科検診、運動器検診、結核検診

⇒運動器検診、結核検診問診票を配布しています。

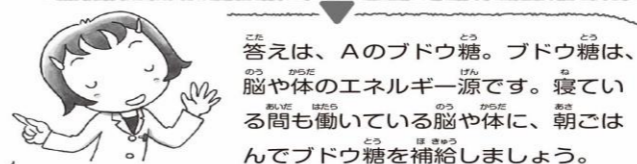
5.2(月)が締め切りですので連絡袋に入れて、期限内に提出していただきますようご協力お願いいたします。

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



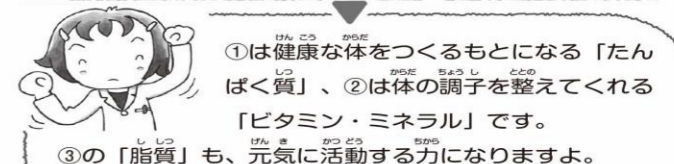
答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんをブドウ糖を補給しましょう。

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



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

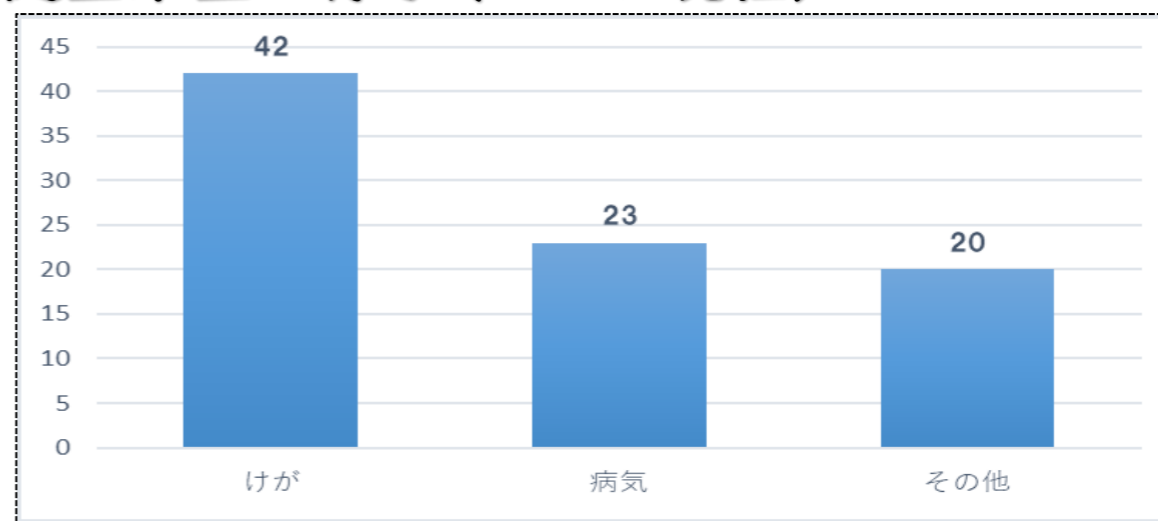


①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 … 肉類、大豆製品、たまご、チーズ
 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。

保健室来室の様子(4.25現在)



赤江小のみなさんはよく外で遊ぶので、校庭でけがをして来室する人が多かったです。また、新学期疲れか体調を崩して来室する児童もいました。この頃、5.6年生は陸上練習も始まり、まだ体が暑さに慣れていないためか熱中症気味の児童もよくみかけます。次の日の練習のためにおうちでしっかり休みましょう。

新型コロナウイルス関連～情報提供～

裏面、安来市立病院からのお知らせ文書載せています。お子様が発熱された場合の診療情報が具体的に示されていますので、必要時にご覧ください。