

ほけんだより

5月

ひかり おかあき ひしやうがっこう
光が丘秋の陽小学校
れいわ ねんど がっこう
令和6年度5月号
ほけんしつ たしろ すまか
保健室 田代 鈴花

そろそろ入学・進級から1か月過ぎます。新しい友達や学習はどうですか？
みんなが頑張っている姿は、保健室にも届いています。そろそろ緊張が解けて、
疲れがでてくる時期です。自分の心や体を大切に、過ごしていきましょう。

5月の保健関係行事

- 9日(木)内科検診(1,3,6年生+前回欠席者)
- 15日(水)歯科検診(1,3,5年生+前回欠席者)
- 16日(木)尿検査予備日(全学年)
- 21日(火)耳鼻科検診(全学年)
- 28日(火)眼科検診(全学年)
- 29日(水)尿検査2次(対象者のみ)



保健室に来たら



具合の悪いところ

保健室に来た時に、
「なんか分かんないけど痛い。」
「(どこにぶつけたか) 忘れた。」
と言う子がいます。
同じ打撲(だぼく)でも
どんなところにぶつけたのかで、
手当てが変わります。

教えてください
自分のけがや具合の悪さは、
自分で説明できるようにしましょう。

いつから

どんな
ふうに

どうして

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



朝ごはんは元気に過ごす秘訣

中休みが終わり、4校時ごろになると、保健室には、頭が痛い人や気分が優れない人が増えます。その子たちに、「朝ごはんは食べたかな？」と聞くと、「おなかすいてなかったからたべなかった。」「昨日夜更かしして、寝坊したから食べる時間がなかった。」と、朝ごはんを食べていないことが多いです。午前中のうちにエネルギー切れになってしまいます。これから暑くなると、熱中症にもなりやすくなります。

保護者の方へ

一汁三菜など栄養価の高いものが理想ですが、まずは包丁を使わず、子どもも食べやすいバナナやヨーグルトだけでも食べてから登校できると、お子さんが学校で元気に過ごせると思います。この機会に、お子さんと朝ごはんについて話してみてください。