

# ほけんだより

平成24年5月8日

練馬区立大泉東小学校

保健室

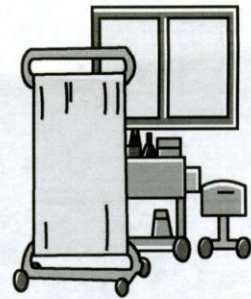
養護教諭 堀井美穂

新しい学期も始まり、一か月がたちました。たくさんのお友達ができたでしょうか。そろそろ、連休の疲れが出てくる時期です。おなかがいなくて保健室に来たりする人もふえています。はやね・はやおきで生活リズムをくずさないように生活しましょう。

今、インフルエンザにかかる人もいます。「うがい・てあらい」をわすれずに続けましょう。

## 5月の保健行事

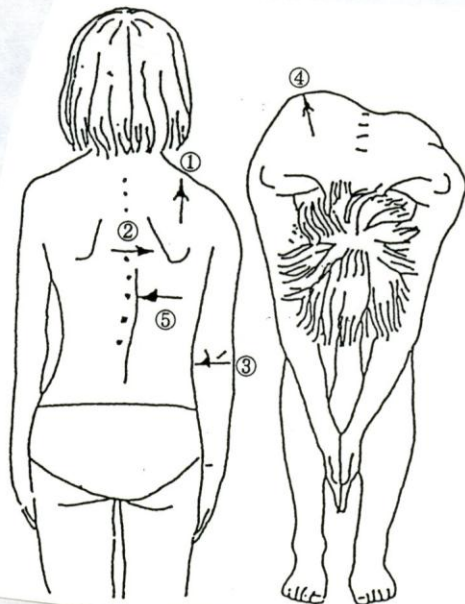
- |       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 5月 8日 | 聴力検査（2年）、内科検診（1年）<br>尿二次検査（該当者） |
| 9日    | 聴力検査（1年）                        |
| 10日   | 耳鼻科検診（全学年）                      |
| 14日   | 内科検診（さくら、4年）                    |
| 17日   | 眼科検診（全学年）                       |
| 28日   | 6年生移動教室前日検診<br>（健康観察票をわすれないように） |



・耳鼻科健診と眼科検診はプール前検診もかねています。「治療のおしらせ」が届いたら、必ず専門の先生にみてもらい、学校に受診の結果を提出してください。

## せぼね曲がっていませんか？

5・6年生になると、内科検診で脊柱検診をかねて行います。背骨が曲がって成長する病気、脊中側わんの発見が目的です。まっすぐに立って背中がまっすぐかどうか、両肩の高さが同じか、こんにちはの姿勢で腰の高さが同じか調べます。成長期にそのままにしておくことと曲がったまま成長していくことや内臓にも影響していくので早期発見が必要です。集団の検診ではなかなか発見できないこともあります。検診のポイントをのせましたので、一度家庭でも検査をしてみてください。



# 5月のほけんもくひょう

けんこう

## 健康な体を作ろう

健康のもと、は、しょくじ・すいみん・うんどうです。

みなさんは、あさごはんをしっかりと食べて登校していますか？

### あさ たい せつ 朝ごはん、なぜ大切なの？

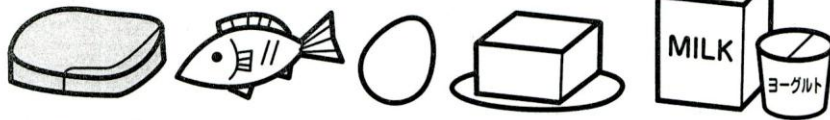
#### あさ た ◎朝ごはんを食べると…

- たいおん あ 体温が上がって、からだが目をさまします
- のう い 脳にエネルギーが行きわたり、  
あたま 頭がよくはたります
- ちよう て 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



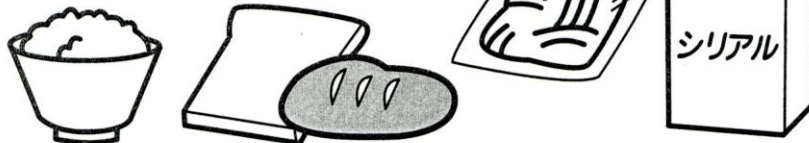
#### ◎どんなものを食べるといいの？

- たんぱく じつ たいおん あ たんぱく質→体温を上げます  
にく さかな たまご だいずせいひん ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など



- たんすいかぶつ のう 炭水化物→脳へのエネルギーになります

ごはん、パン、めん、シリアルなど



★ やさい 野菜やくだものをくわえると、

えいよう 栄養バランスのいい朝ごはんに！

