

ほけんだより



令和3年4月30日
駒羽根小学校
NO. 2



4月もまもなく終わります。健康診断や運動会などたくさんの行事が盛りだくさんの時期です。体も心も疲れやすくなっています。睡眠を少し多めにとったり、好きなことをしてリラックスをして緊張をゆるめる時間を意識的につくってひとやすみしてみてくださいね。

気温もどんどん上がってきて、外で元気に遊ぶとじんわり汗をかくようになりましたね。ただ、朝や夕方に吹く風はまだまだ冷たかったりします。かいた汗が冷えてかぜをひいてしまう…なんてことがないように、しっかりと体温調節をしましょう。

保健室おしらせ

1. 学校でけがをして医療機関を受診したら、担任にご連絡ください。
“独立行政法人 日本スポーツ振興センター”から災害給付金が支給されます。

★次の場合は支給されません★

- ・ マル福・マル古は使用できません。使用した場合は支給されません。
- ・ 治療費の合計点数が500点未満のとき（本人3割負担金が1500円未満）
- ・ 保険診療以外で治療を受けたとき（漢方治療、整体治療、歯のきょう正等）

2. 「こまはねっ子元気エネルギーチェックカード」は今年も行います。
（5月・7月・9月・11月・1月・3月+夏休み・冬休み）
“早ね・早起き・朝ごはん”で今年も元気に過ごすことができるよう、おうちの方のご協力をお願いします。

5月の健康診断の日程

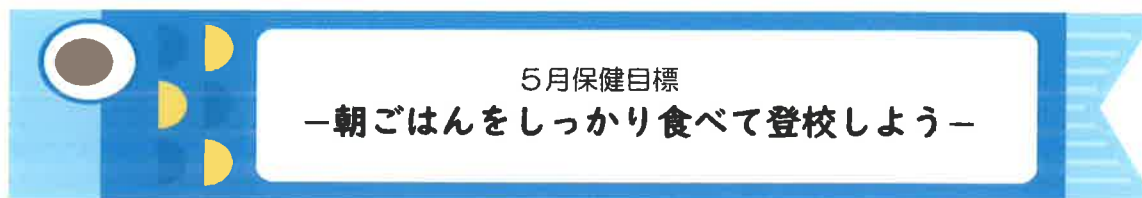
- 5 / 7 (金) 心臓病健診 (1年)
- 12 (水) 尿検査一次もれ者 提出日
- 19 (水) 耳鼻科健診 (1・3・5年)
担当：学校医内田先生
- 26 (水) 内科検診 (1・2・3年)
担当：学校医平嶋先生
- 31 (月) 尿検査二次 (該当者は後日連絡いたします)

1回目の尿検査で提出できなかった人は忘れないでくださいね。

がっこういせんせいがつしょうかい 学校医の先生方を紹介します

校医の先生は、健康診断をしてくださるだけでなく、健康についていっしょに考えたり、相談に乗ってくださったりしていただけます。大変お世話になる先生方です。

★内科	平嶋 勇 先生 (平嶋胃腸科外科医院)
★眼科	高橋良太 先生 (古河赤十字病院)
★耳鼻科	内田 潔 先生 (内田耳鼻咽喉科)
★歯科	福田恒雄 先生 (福田歯科医院)
★薬剤師	縦山徳幸 先生 (オレンジ薬局)



なぜ大切なの？

朝ごはん

◎朝ごはんを食べると…？

- ・ 体温が上がって、体がめをさめます。
- ・ 脳にエネルギーが送られ、頭がはたらきます。
- ・ 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？

- ・ タンパク質→体温を上げます。
肉、魚、卵、とうふ、牛乳、チーズなど



- ・ たんすいかぶつ→脳のエネルギーになります。
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものをくわえると、

えいようバランスのよりよい朝ごはんに！！

