

ほけんだより 4月

令和3年度 4月
宮水小学校 保健室



入学・進級おめでとうございます。宮水小学校にきて4年目になりました。保健室の福田倭子です。「あたたかくて元気をもらえる保健室」を目指しています。みんなとたくさんお話ししたり、心や体の健康について勉強したりして楽しく過ごしていきたいとおもいます。見かけたら、気軽に「倭子先生！」と話しかけてくれたらうれしいです。よろしくお願ひします。また、毎月出すこの「ほけんだより」は、保健室からのお手紙です。みんなが元気であるために知ってほしいことをお届けするので、ぜひおうちの人と一緒に読んでくださいね。

保健室ってどんなところ？



ケガの手当てをします。



体調が悪いときに休みます。



悩みや困っていることを相談できます。



心や体について知ることができます。



薬は渡せません。家からもってきたものの服用できません。



眠たいときにベッドで寝ることはできません。

保健室でのお約束

みんなが保健室を安心して使うことができるように、保健室のルールをしっかり守りましょう。



① 保健室に来るときは、担任の先生に言ってから来ましょう。



② 室内にあるものは勝手にさわりません。



③ 保健室では静かに過ごしましょう。



④ あいさつをしてから入りましょう。

健康診断がはじまります

健康診断は、「自分の体がどのくらい成長したか」や「学校の勉強や運動に問題がないか」を調べ、自分の体と向き合う大切な機会です。必ず準備物や注意点を確認して、受けるようにしましょう。

歯科検診 【歯みがきをしっかりとしましょう】	4月28日(水)	かい歯科クリニック
耳鼻科検診 【耳鼻そじをしっかりとしましょう】	6月30日(水)	さとう耳鼻咽喉科
眼科検診 【前髪が目にかからないようにしましょう】	6月15日(火)	たかちほちょうりつびょういん 高千穂町立病院
内科検診 【お風呂できれいに体をあらってきましょう】	5月19日(水)	ひのかげちょうりつびょういん 日之影町立病院
尿検査 【容器をわすれずにもってきましょう】	4月23日(金)	みやざきけんけんこう 宮崎県健康づくり協会
心電図検診 ※1年、4年のみ 【体操服をわすれないようにしましょう】	5月20日(木)	みやざきけんけんこう 宮崎県健康づくり協会

～保護者のみなさまへ～

- 健康診断の結果は、「異常有りの場合のみ」お渡しします。通知がきたらお早めに受診をお願いします。その他の児童は学期末に配付する「すこやかカード」にて結果をお知らせします。
- 学校では内服薬は使用しませんので、あらかじめ御了承ください。(家から持ってきたものは服用できます)
- ご家庭でのケガは、ご家庭で処置をお願いします。
- 学校でケガをしたときには、災害共済給付制度を利用できます。《総医療費5000円(自己負担3割の場合、支払いが1500円)》以上が対象です。専用の書類があるので、保健室にお問い合わせください。

うらめん
裏面へ

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？

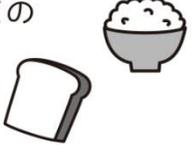
A ブドウ糖 

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、朝ごはんまで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 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。

〇×クイズに挑戦！

気になる朝ごはんのうわさ

1 朝ごはんを食べないと
 ダイエットになる



答えは **×**

朝ごはんを食べないと体温を上げられません。体温が低いと代謝が悪くなり、脂肪が燃えにくくなってしまいますので、ダイエットには逆効果です。

2 朝ごはんを食べないと
 イライラしやすくなる



答えは **○**

朝ごはんを毎日食べる人とほとんど食べない人で「イライラしやすい」と答えた割合を比べると、食べない人が約2割も高い結果になりました。エネルギー不足だと心の健康にもよくないのですね。