

# ほけんだより 5月

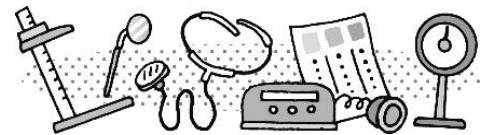
戸田市立笹目小学校  
令和5年5月号

5月の保健目標  
すすんで体をきたえよう



新年度になって、1ヶ月がたちました。新しいお友達ができたり、担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり…他にもたくさん新しいものとの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとしてがんばりすぎると、疲れてしまいます。頑張りすぎて心や体が疲れてしまった時は、しっかり休んでください。また、運動会練習が始まります。体調を整え、気温差には服装を調節しましょう。

## 健康診断のお知らせ



月	日	曜日	健診内容	対象学年
5	1	月	視力・聴力検査	1・2年生 あじさい全員
	2	火	視力・聴力検査	3・5年生
	8	月	視力検査	4・6年生
	9	火	尿検査2次容器配付	該当児童
	10	水	尿検査2次	該当児童
	11	木	尿検査2次予備日	該当児童
			内科健診13:00~	1・5・6年生・あじさい
	12	金	内科健診13:30~	2・3・4年生
	18	木	歯科健診8:50~	全学年
	25	木	眼科健診14:00~	全学年

★尿検査1次で未提出の児童は、2次検査の日提出になります。(容器を配付します。)

### ～保護者の方へ～

- ・「結果のお知らせ」は、疾病異常の疑いがある場合のみお知らせいたします。
- ・視力再検査は、0.9以下の児童が対象になります。再検査でも0.9以下の児童に、眼科健診後にお知らせします。メガネを弱めに矯正している児童は、結果をみて受診の判断をしてください。
- ・色覚検査(4年生希望者のみ)の結果は、受診者全員に結果をお知らせいたします。
- ・すでに治療や検診を受けている疾病や異常をお知らせする場合があります。その場合は、定期検診時の結果や現在の様子等(経過観察中等)をお知らせください。

1日のスタート!

# 朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

## ◎朝ごはんを食べると?

- 体温が上がって、からだが目をさまします
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたらきます
- 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?

- たんぱく質 → 体温を上げます  
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 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

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!



## 心とからだの疲れをとしましょう

新しいクラスに慣れようと、がんばっている人もいるかと思いますが、がんばりすぎると自分でも気づかないうちに、心もからだも疲れてしまうことがあります。いつもとなんかちがうと感じたら、おうちの人にお話をして、心もからだも休養をとりましょう。

### つかれのサイン

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める

ストレスのサイン、見逃さないで



## こんな方法で元気をチャージ!

