



葛尾小学校

R7.5.2 発行

5月の保健行事

5月 9日 (水) 尿検査 2回目 朝のうちに提出してください
5月 9日 (水) 心電図検査 10時40分～



※ 忘れないで! ※

☑ ハンカチ や ☑ タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ぬれたままにしていると手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくばい菌やよごれを落とすのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから運動会の練習もはじまりますので、暑くなって汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、家を出るときは、せいけつなハンカチやタオルを持って出るようにしましょう。ティッシュもわすれずに！



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、頭がよくはたります
- ・ 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!



☆ 保護者の皆さまへ

各種健康診断が始まりました。結果は順次お伝えしておりますが、医療機関受診の必要がある場合は、速やかに受診をされますようお願いいたします。特にむし歯に関しては早く治療を始めれば、治療期間も短くて済みます。村の歯科診療所は火、水、木曜日に診療を行っていますので、治療だけでなく定期健診等にもご利用いただければと思います。