



4月は、気温の差が激しく、さわやかな季節になった！と感じた翌日には気温が10度以上も下がったりして、体調を崩してしまう人が多かったように思います。年号も「令和」になりました。今月はさわやかで気持ちのいい日が続くといいですね。

### ていきけんこうしんだん つづ 定期健康診断が続きます。

4月から続いている定期健康診断、今月も連休明けの耳鼻科検診から、30日の眼科検診までまた続きます。運動会の練習の中で行われます。日程表をよく見て今日は何の検診なのか、準備することは？服装、髪の毛は？・・・ご家庭での確認をお願いします。

### けんこうしんだん う あと だいじ 健康診断、受けた後も大事です。

健康診断は、「受けた→終わり」ではありません。

① 学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのものです。つまり、この検査だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。

→「お知らせ」を受け取った人は、早めに受診を！

② 学校で行う健康診断には、「自分の体の様子や健康に関心を持つ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいと思います。

→勉強、運動、遊び、・・・何をするにも“健康第一”です。

③ 視力検査結果から視力検査の治療勧告はB(0.9以下)の児童に配付します。C(0.4~0.6)と判定された児童の多くは、黒板の字が読みにくいと思われま。近視は早い段階では点眼薬などで低下を防ぐことができます。視力低下が進まないうちに専門医を受診していただきたいと思ひます。眼鏡を持っている人も、1年に一度は眼鏡が合っているかどうか検査をしていただ

くことをおすすめします。

## なぜ大切なの？ 朝ごはん

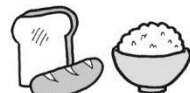
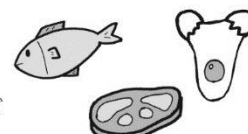
### ◎朝ごはんを食べると…？

- ・体温が上がって、からだが目をさまします
- ・脳にエネルギーが送られ、頭がはたらかみます
- ・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、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と、えいようバランスのよりよい朝ごはんに！



## からだのフシギ ~おなかの音~

おなかがへると「グー」となることがありますね。この音は胃のそうじによるもの。わたしたちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べもののカスが残ります。これをそうじして、スッキリして、またおなかがへる…というしくみになっているのです。

ただし、この胃のそうじは食べてから8~9時間くらいたないと始まりません。おそい時間に晩ごはんを食べたり、寝る前におやつを食べたりすると、朝起きるまでにそうじがされず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかない、というわけです。

どうしても晩ごはんがおそい時間になるときは、あぶらが少なめで消化がいいメニューにして、食べすぎないことがポイントです。胃に食べもののカスが残りやすく、もたれやムカムカを予防できます。



## うんどうかい れんしゅう ばじ 運動会の練習が始まります。

5月の最後には、運動会があります。これからは練習の時間が多くなります。石神っ子の頑張る姿を楽しみにしています。朝ごはんは必ず食べてきましょう。そして、早寝、早起き、朝ご飯！を実行していきましょう。



保健室に来る人の中に、タオルやハンカチを持っていない人がいます。必ず持ってくる習慣をつけましょう。

### つかっていますか？きれいなタオル・ハンカチ

手をあらったあと あせをかいたとき けがをして血が出たときに



裏面に、学校の管理下で起きた怪我の時に給付されるスポーツ振興センターの手続きの流れを載せました。給付までには少し時間がかかりますが、ご了承ください。