

ほけんだより

保健目標
身の回りを清潔にしよう

R7.5 枇杷島小

新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休めることができましたか？つい生活リズムが崩れてしまったという人も多いかもしれません。お休みモードから通常モードにもどしていきましょう。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる

体 体温が上がって
元気に動ける

おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

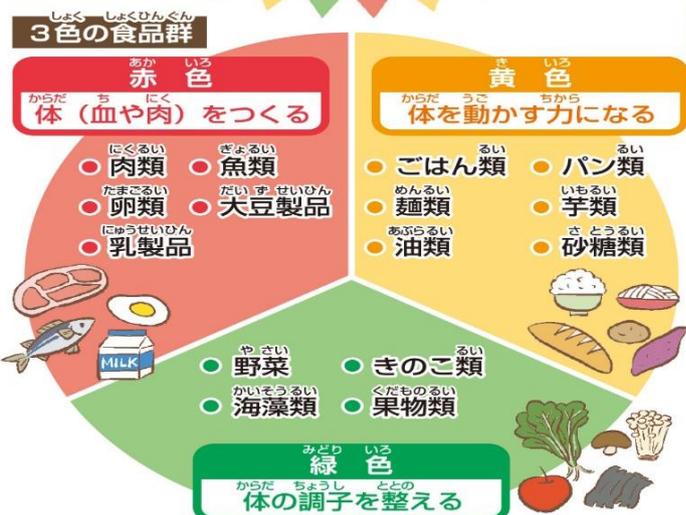
頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする

体 思い切り遊ぶ元気が
出ない

おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

めざせ食生活改善 栄養3・3運動



栄養3・3運動とは
毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」とをとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちよい足し** からスタート!

例 パンに **ちよい足し**

うどんに **ちよい足し**

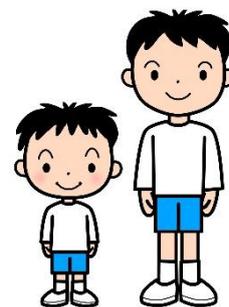
保護者の方へ

★ 「身体測定結果のお知らせ」について

身体測定、視力検査が終わった学年から、「身体測定結果のお知らせ」をお渡ししました。お子さんの身長、体重の変化の様子をお子さんと一緒にご覧ください。

年間の伸びが少ない(4 cm以下)場合、逆に急に伸びが増加した場合(成長過剰)、「肥満度 20%以上」の場合、思春期が来るべき年齢でもないのにきたような場合(下記のサイン)はご注意ください。家庭でしか確認できないことがサインになることがあります。

心配な場合は、養護教諭にご相談ください。



思春期早発症のサイン

日本内分泌学会資料

男の子の主な症状	女の子の主な症状
・9歳までに精巣が発育する。	・7歳6か月までに胸が脹らみ始める。
・10歳までに陰毛が生える。	・8歳までに陰毛、脇毛が生える。
・11歳までに脇毛、ひげが生えたり、声変わりがみられたりする。	・10歳6か月までに生理が始まる。

★ 各検診と「結果のお知らせ」について



治療や医師への相談が必要な場合には、「結果のお知らせ」をお渡しします。(歯については、全員に健康診断の結果をお渡ししています。)「お知らせ」をもらった場合は、早めに受診し、学校へのお返事をお願いします。眼科検診や耳鼻科検診、聴力検査の結果で「お知らせ」をもらった場合はプールに入って良いかを判断するため、なるべく水泳指導が始まるまでに受診し、結果を学校に提出してください。内科検診は、学校医の所見をお伝えしますので、現在の様子を

「お知らせ」に記入して提出してください。

- * 学校での健康診断は、病気の「可能性」のスクリーニングが目的なので、医療機関で検査すると「異常なし」となる場合もありますので、ご承知おきください。
- * 視力検査は、誤答が多い場合や見えない自覚があることを確認して、おすすぬめをお渡ししていますが、当日の緊張など、精神面が結果に表れることもあります。ご承知おきください。

★ 連休明けは要注意！

連休明けから、はりきっていた4月の疲れや連休の疲れが出て、体調不良やけがが多くなってきます。中には、登校を渋るお子さんも見られることがあります。早寝、早起きをし、平日のペースに戻す時間も必要です。学習への不安があるなど、学習や生活の面で心配な様子が続くようでしたら、まずは学級担任にご相談ください。