

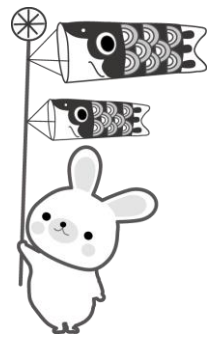
令和3年度

石北小だより



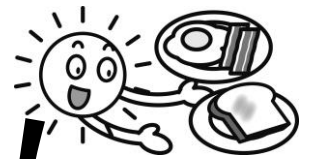
No. 13

5月号



新年度が始まって約1か月が過ぎました。子どもたちは元気いっぱい生活しており、校庭で遊ぶ子どもたちの声が保健室にも聞こえてきます。爽やかな季節ですが、日中は暑い日もあります。朝晩の気温差もまだ大きく、体調を崩しやすいです。5月もいろいろな行事があります。体調管理をしっかりと行って元気に参加できるようご協力をお願いします。

あさ 朝ごはんを食べよう！



みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります。

エネルギー補給！



ねている間も脳は動いているので、エネルギー不足。朝ごはんではエネルギー補給をしましょう。

食べすぎ防止！



お昼ごはんのドカ食いを防いで、肥満防止になります。

ウンチも出やすくなる！



お腹が刺激されて、ウンチが出やすくなります。

スイッチオン♪



朝ごはんを食べると体内時計の『スイッチ』が入り、体温があがって、脳や体がスムーズに動き始めます。



私たちの脳には、睡眠や体温、血圧や食欲などのリズムをコントロールするしくみ=体内時計が備わっています。

夜ふかし・朝ねぼうをくり返していると、体内時計のリズムがくずれて、昼間、元気に活動できなかったり、集中力がなくなってしまう。

《《《 『結果のお知らせ』 を受け取ったら 》》》



4月に ^{かつ}行われた ^{おこな}健康診断の結果をお知らせしています。学校から『お知らせ』をもらった人は、
^{かなら}必ず ^{ひと}うちの ^み人に見せ、^{びょういん}病院へ行くようにしてください。学校の健康診断でわかることは、あく
までも『^{うたが}疑い』です。楽しく、^{たの}健康な ^{けんこう}学校生活を送るために、^{がっこう}専門機関での ^{せんもんきかん}治療、^{ちりょう}検査を ^{けんさ}お願いし
ます。また、^{じゅしん}受診 ^あしましたら ^{がっこう}学校へ ^{ほうこく}ご報告も ^あ合わせて ^{ねが}お願いします。

～5月の予定～

耳鼻科検診(5月10日月曜日)

- 全学年実施済み。



腎臓検診(二次)

(5月13日木曜日)

- 対象者のみ。

※対象者には手紙をお渡しします。

- 朝おきたらすぐ尿を摂る。
- 中身がこぼれないよう、しっかりふたをする。

心臓検診(5月17日月曜日)

- 1・4年生のみ実施。
- 脱ぎ着の簡単な服装で登校させてください。
- 事前調査あり。(回収済み。)



内科検診(5月20日木曜日)

- 全学年実施。検診の日には、脱ぎ着の簡単な服装で登校させてください。(特に、低学年のお子様をお願いします。)
- 女子児童は水着を着用。
(水着がない場合は、身体のラインがはっきり出る服でも可。)
- 事前調査あり。(回収済み)

