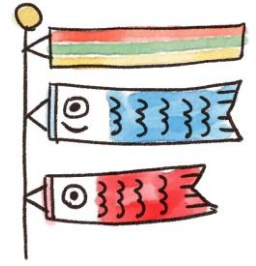


令和4年度

石4北小だよ



No. 11



げんきだよ

5月号

新年度が始まって約1か月が過ぎました。子どもたちは落ち着いてに生活しており、校庭で元気いっぱい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。朝晩の寒暖差もまだ大きく、体調を崩しやすい季節です。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にしましょう。

# 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す! 起きたときには、エネルギーが不足しています。朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう。

## 食べすぎ防止!



お昼ごはんの食べすぎや・早食いを防いで、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ます。

# 《《《 『結果のお知らせ』 を受け取ったら 》》》



4月に行われた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、必ずおうちの人に見せ、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『疑い』です。楽しく、健康な学校生活を送るために、専門機関での治療、検査をお願いします。また、受診しましたら学校へご報告も併せてお願いします。

## がっ よてい ～5月の予定～

じび かけんしん  
耳鼻科検診 5月9日(月曜日)

ぜんいん  
○全員。

みみ そうじ  
○耳の掃除をしてくる。



じんぞうけんしん にじ  
腎臓検診(二次)

5月12日(木曜日)

たいしょうしゃ  
○対象者のみ。

※対象者には前日に手紙と検査容器を渡します。

しんぞうけんしん  
心臓検診 5月16日(月曜日)

○1・4年生のみ。

ぬ き かんたん ふくそう どうこう  
○脱ぎ着の簡単な服装で登校する。



ないか けっかく うんどうきけんしん  
内科・結核・運動器検診

5月26日(木曜日)

ぜんいん  
○全員。

○脊柱側わん症や胸郭、上肢・下肢などの四肢や骨・関節の運動器障害についての検査。

○プライバシー保護のため、女子は原則、水着を着用して検査する。(水着がない場合はキャミソール可)

その他、配慮が必要な場合は、事前に学校へお知らせください。



### 保護者の方へお願い

日頃から、感染症対策へご協力いただきありがとうございます。

引き続き、登校前には、健康観察アプリ(LEBER)へお子様の健康状態を入力していただくようお願いいたします。

また、欠席についてはLEBERに入力していただき、電話連絡は不要です。

よろしくお願いいたします。