



# 保健給食だより

R6.5.1  
国分寺中学校

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をすると気持ちがいいですね。しかし、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

5月の予定

日にち	曜日	対象	検診内容	時間(予定)	準備・持ち物
5/1	水	3年生	聴力検査	5時間目	
9	木	一次未提出者 二次該当者	腎臓検診二次	8:30までに回収	検体(尿)
13	月	1年生	心臓検診	10:00~	体操着
15	水	2年生	歯科検診	9:30~	丁寧に歯みがきする
16	木	3年生	歯科検診	9:30~	丁寧に歯みがきする
29	水	1年生	聴力検査	5時間目	
30	木	2年生	内科・運動器検診	13:30~	体操着・ジャージ

## 【内科・運動器検診では何を検査・診察するの?】

- 脊柱の疾病や異常の有無：脊柱の捻れやわん曲等の疾病や異常がないかを確認します。
- 胸郭の疾病や異常の有無：胸部の陥没や突出等の変形等、胸部の疾病や異常がないかを確認します。
- 皮膚疾患の有無：みずいぼ、とびひ、アトピー性皮膚炎等の皮膚疾患がないかを確認します。
- 心臓の疾病や異常の有無

## 【検査・診察時の対応について】

- ★男女別に検査を行います。
- ★検査時の服装は、半そで体操着(下着は着用したまま)・ハーフパンツ。待機時は上にジャージを着用しても良いです。
- ★周囲から見えないよう、検査の時はカーテンで囲い、個別のスペースで行います。

必要に応じて医師が、体操服・下着をめくって視触診したり、体操服・下着の下から聴診器で心臓の音を聞いたりする場合があります。正確な検査・診察のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

心配なことや質問等がありましたら、保健室までご連絡ください。





新年度が始まって1か月がたちました、新しい環境にも慣れてきたところだと思います。

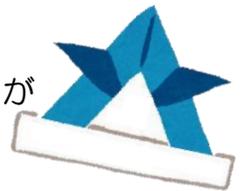
その一方、5月はゴールデンウィークもあり休み明けの疲れも出やすい時でもあります。学校のある日はもちろんですが、休みの日も規則正しい生活を心がけたいですね。

～ ～ 元気の基本は、規則正しい生活 ～ ～

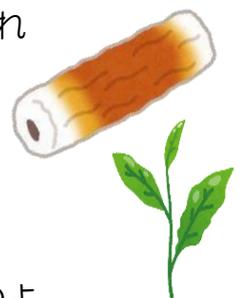
<p>早寝・早起きを心がける</p> 	<p>朝・昼・晩の食事をしっかり食べる</p> 	<p>日中は運動も心がける</p> 
--	--	---

🌿🌿🌿🌿🌿 5月の給食献立から 🌿🌿🌿🌿🌿

2日(木) こどもの日特別献立・・・兜の形をしたハンバーグや、1年間でこの日だけのスペシャルデザート“こどもの日ゼリー”が登場します。お楽しみに☆



8日(木) 新茶の季節にあわせて、抹茶を使った“ちくわの抹茶揚げ”、これは抹茶を使った衣を1つつちくわにつけて揚げたもの。調理員さんが1500人分手作りします。



14日(火) 手作りガーリックトースト登場。給食のパンは、パン屋さんがすべて作っていると思っている人もいますが、時々このように給食センターで手作りでガーリックトーストや揚げパンを作成します。バターとオリーブオイルを混ぜた中にガーリックパウダー・パセリ・塩を混ぜて作ったものを1枚ずつ丁寧にパンに塗って焼いてつくります。

