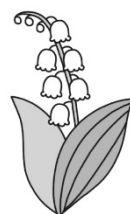


すこやか

2019年5月8日
和歌山市立小倉小学校



長い連休が終わりました。みなさんは10連休をどう過ごしましたか？
先生は、近所のお友達や親せきの人と遊んだり、ピクニックや餃子の皮でピザを作ったり、普段したいな—と思いながら、なかなかできなかった事が少し実現できました。また、みなさんの連休の思い出を教えてくださいね。

5月に入り、暑いと感じる日も増えてきました。急な暑さで具合が悪くならないよう、外に出るときは帽子をかぶり、水分補給もしっかりしましょう。また、昼間は暑くても、朝晩は寒い日が多いです。調整しやすい服で登校するようにしましょう。

なぜ大切な？ 朝ごはん

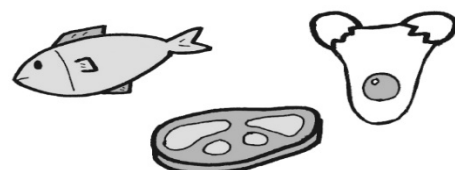
◎朝ごはんを食べると…？

- ・体温が上がり、からだが目をさめます
- ・脳にエネルギーが送られ、頭がはたらきます
- ・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ると、
えいようバランスのよりよい朝ごはんに！



保護者の方へ

新学期が始まり、お忙しい中、保護者の方に保健関係の書類の提出にご協力頂きましてありがとうございました。

5月も健康診断が続きますのでご協力よろしくお願い致します。

お手数をおかけしますが、以下の書類に必要事項を記入し、連絡用の封筒に入れて5/13(月)までに提出してください。

※今回、①～②の書類は、1～3年生、③の書類は、耳鼻科健診がある、1・3・5年生の児童に配布しています。

① 結核健康診断問診票

質問に、はいかいいえに○をつけてください。

② 運動器検診調査票

検査の目的をお読み頂き、太枠の保護者記入欄1～8の項目について、ご家庭で1つずつ確認して頂き当てはまるものにチェックしてください。

③ 家庭へのアンケート

1・3・5年生のみ。耳鼻科健診時に必要な調査です。当てはまるものに、○または×をつけてください。

視力検査の結果について

●視力検査の結果、視力がB (0.9～0.7) 以下の児童には、「視力手帳」をお渡ししています。病院を受診される場合は、視力手帳を受診結果を記入してもらってください。受診の有無に関わらず、保護者印を押印の上、提出期日までに学校に返却をしてください。

●学校における健康診断は、確定診断をするものではなく、学校生活をおくるにおいて支障がないかを見分けるスクリーニングです。
病院を受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。

