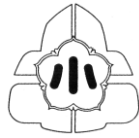


令和5年度

石北小だより

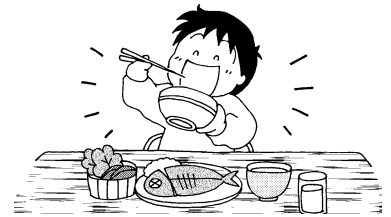


R5.5.31

# げんきだより 6月号

しんねんど はじ 新年度が始まって約2か月が経ちました。子どもたちはおちついてに生活しています。また、校庭でげんき いっぱいに遊ぶ子どもたちの声が保健室にも聞こえてきます。さわやかな季節ですが、日中はあつ ひ もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。体調に気を付けながら、夏に向けて体力をつけましょう！

## あさ た 朝ごはんを食べよう！

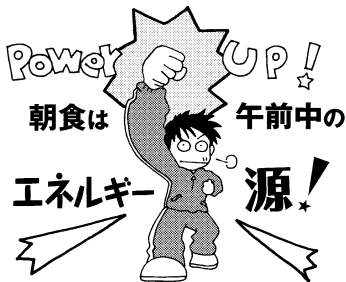


あさ あたま からだ めざ 朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。

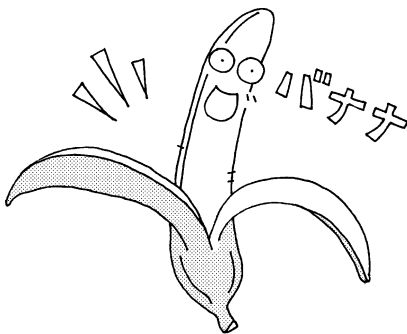
たと ぜんじつ ゆうしょく た 朝ごはんを抜いてしまうと、昼食まで16~17時間も食事をしていないこととなります。これでは長時間、栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず

しゅうちゅうりょく ていか 集中力も低下してきます。また、眠っている間に下がった体温が上がり、つかれ やす、ぼんやりするなど体調も乱れやすくなります。さらに、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、便秘にもなりやすいです。

あさ 朝は、まず朝ごはんをきちんととって、快調なスタートを切りたいですね。



### ちょうしょく 朝食にバナナ



しょうよく じかん 食欲がない・・・時間がない・・・そんな人にオススメなのがバナナです。バナナには人間が活動するのに必要な、ブドウ糖、ショ糖、果糖、でんぷんなど様々な種類の糖質が含まれ、一本でボーっとした脳や体にエネルギーを補給してくれます。その他にもビタミン、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれていて、とても健康的な食べ物です。

てはや そして おいしく 食べられるのでぜひ試してみてください。

# 『結果のお知らせ』を受け取ったら



4・5月に行われた健康診断の結果をお知らせしています。学校の健康診断で分かることは、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。学校から『お知らせ』をもらった人は、必ず家の人に見せてくださいね。

## 健康診断の予定

眼科検診 6月2日(金曜日)

○全学年実施。

※1年生のみ、斜視・屈折異常の検査も実施。

○髪の毛をしばったりとめたりして、眼に髪の毛がかからないようにしておく。



内科・結核・運動器検診

6月22日(木曜日)

○全学年実施。

○脊柱側弯症や胸郭、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、水着またはキャミソールを着用して検査する。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、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きありがとうございます。

引き続き、登校前には、入力をよろしくお願いいたします。