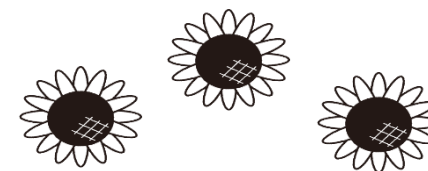


ほけんだより



2019. 7. 16
 おおたかの森小学校
 保健室 NO.5



いよいよ夏休みですね！夏休みは、日ごろできないことをするのもいいですね。目標を決めて、いい夏休みにしてくださいね。生活リズムはくずさないようにして、健康な毎日を過ごしてください。

9月に元気いっぱいの笑顔に会える日を待っています！



あさ 朝ごはん、きちんと食べていますか？

みなさんはきちんと朝ごはんを食べてから一日をスタートさせていますか？体調不良で保健室に来る人たちの中には、朝ごはんを食べていない、食べてはいるけれど十分なバランスが取れていない人たちが多かったです。

体調不良で保健室に来た時みなさんに書いてもらう、「びょうきのきろく」から、朝ごはんを調べてみました。

【分類について】

主食のみ=(おにぎり、ふりかけごはん、ドーナツ、ピザパンなど)

主食+1品=(チャーハン、パンとヨーグルト、パンとヤクルトなど)

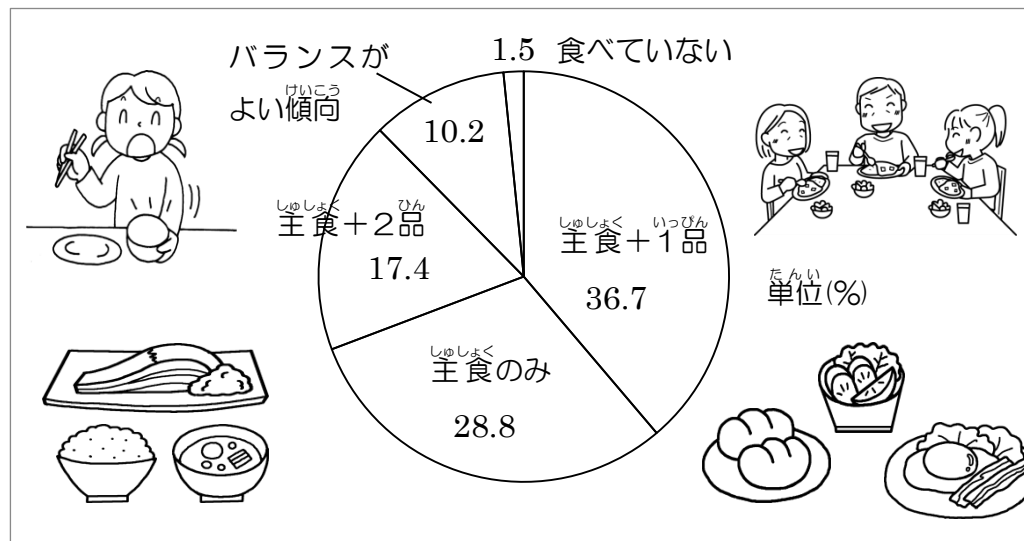
主食+2品=(ごはんとさばとヤクルト、納豆ごはんのみそ汁など)

バランスがよい傾向=(ごはんのみそ汁と野菜、カツ丼と野菜など)

食べていない=(時間がなかった、具合が悪かったなど)

比率を円グラフにしました。

バランスがよい傾向の朝食の数は少なく、成長期にあるみなさんの体づくりに悪い影響がでるのではないかと心配になりました。



あさ 朝ごはんが大切な理由

- ① 体のリズムを整える。
- ② 脳にエネルギーを補給する。

あさ 朝ごはんを食べると・・・

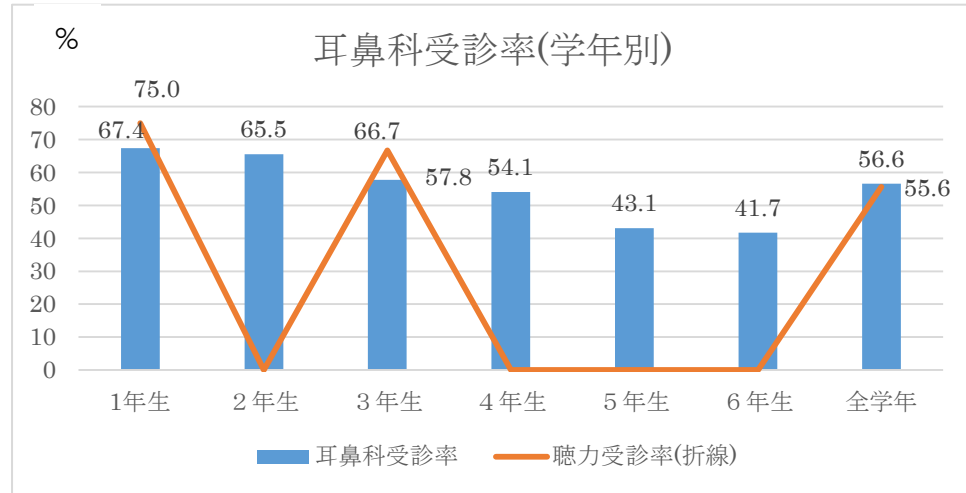
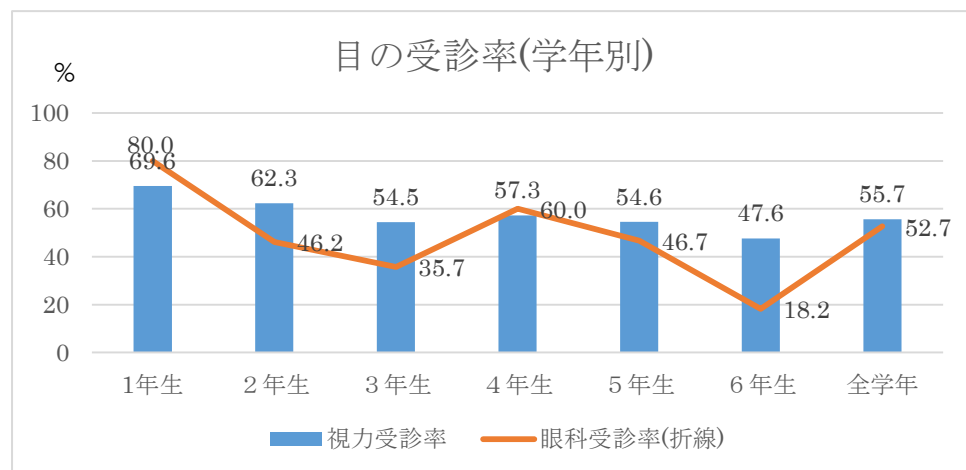
- ・体温が上がり、体がめざめる
- ・元気がでる
- ・うんちがでやすくなる
- ・やる気がでる



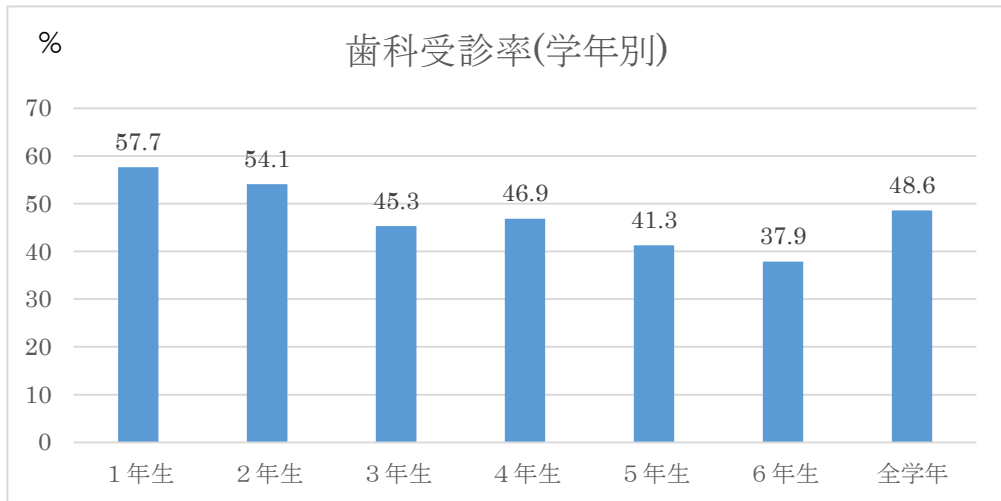
あさ 朝ごはんをきちんと食べて、元気な一日をスタートしよう

夏休みは治療のチャンス

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治しましょう。
 病院を受診した方は、治療検査済み報告書を学校にご提出ください。
 現時点(7月10日)の受診率は以下の通りです。



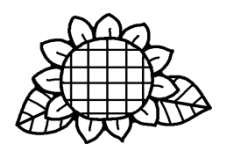
※2年、5年は受診勧告者はいませんでした。



保護者の方へ

【治療勧告について】

・検診結果のお知らせの用紙が届いた方は、もう受診されたでしょうか。お知らせをもらっても病院では「異常なし」と診断されることもあります。学校での検診は、スクリーニングとして行っていますので、ご容赦ください。大切な体のことです。時間の取りやすい夏休みを利用してぜひ受診されますようお願いいたします。用紙が必要な方は再度お渡ししますので、担任または保健室までご連絡ください。



【歯科検診結果における歯列矯正無料相談の案内】

・歯科検診の結果で、歯列、咬み合わせ、咬合の項目で治療勧告をしている児童を対象に歯列矯正を無料で受けられます。希望される方は保健室までお問い合わせください。歯列矯正相談(無料)協力歯科医院リストを配付します。

【心電図検査の結果について】

・心電図検査の結果が届き、所見があった方のみ結果を配付しました。