

もう5月の後半ですね。新しい学年にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。遠足や宿泊学習などたくさんの行事が続きますね。元気いっぱい行事に参加できるように、規則正しい生活をして、体調管理をしてください。

毎日の気温の差も激しいので、服装などで体温調節をしましょう。最近とても暑くなってきたので、お茶を多めに持ってきてください。たくさん運動をする日には汗拭きタオルもあるといいですね。



からだにいいあさごはん

ようしょくは
洋食派



こんなものを食べるといいね！

- トマト…たんぱく質の消化を助けるビタミンがたっぷりです。
- キウイ…イチゴよりもビタミンCが多いよ。
- チーズ入りオムレツ…カルシウムがたくさんとれるよ。

わしょくは
和食派



こんなものを食べるといいね！

- 厚揚げ、納豆…畑のお肉！たんぱく質がとれます。
- しめじ…ビタミンB2 がたっぷり。
- オクラ…おなかの調子を整えます。
- 大根…消化を助けるアミラーゼが多いよ！

▽朝ごはんを食べないと…

★起きた時は、ガス欠状態…人間は眠っている間もエネルギーを使っています。起きた時にはすっきりガス欠状態というわけです。

★脳はとっても食いしん坊…脳は一日に必要なエネルギーの20%も使います。脳がエネルギー不足だと集中力も記憶力もなくなり勉強どころではなくなります。

保護者の方へ

歯と口の健康調査について



歯科検診に向けて、「歯と口の健康調査」を配布いたします。子どもたちの歯の様子をご記入ください。乳歯が抜けている、生えかけの歯がある、歯並びが気になるなど、様々だと思います。生え変わりが完了する10歳前後は特に大切な時期です。何か気になることがありましたら、お気軽に「歯と口の健康調査」にご記入ください。必要事項をご記入いただき、保健関係連絡袋に入れ、5月30日(火)までに提出してください。

歯科検診は6月15日(木)に実施します。

★歯並びやかみ合わせ、あごの関節、むし歯の有無、歯こうや歯石がついていないか、歯肉の状態などについて、学校歯科医の高橋先生にみていただきます。

★当日の朝、朝食後に丁寧な歯磨きをするよう、子どもたちにお声かけよろしくお願いします。



★当日欠席された場合、後日学校歯科医の先生に保護者引率で受診していただくことになります。ご了承ください。

★歯科検診後、「歯と口の健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。受診が必要な人はかかりつけの歯科医にご相談ください。

水泳指導にかかわる健康調査



6月12日より水泳の授業が始まります。別紙にて案内をさせていただきますので、必要事項をご記入の上、保健関係連絡袋に入れ5月30日(火)までにご提出ください。プールの入水にあたり、健康面の不安がある方は、健康調査の用紙にてお知らせください。水泳前健康診断は6月8日(木)に学校にて行います。ご希望の方は健康調査の用紙にてお知らせください。希望者が少ない場合は、保護者引率での受診となる場合がありますのでご了承ください。

～受診のお知らせについて～

4月から健康診断を行っていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。また、今後の保健管理のため、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。