

# ほけんだより 5月

## R7. 5. 1 加須市立豊野小学校 保健室

-早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち-

新年度が始まって、早いもので1ヶ月が過ぎました。  
何となく元気がなく、疲れているのかなと感じられる子がいます。4月からの新しい環境に、ピンと張りつめていた気持ちが緩んでくる時期でもあります。疲れやすい時ですので、夜はこれまでより早めに就寝させるなどの御配慮をお願いします。睡眠不足は体調を崩すばかりでなく、集中力が低下し、思わぬけがにつながることもあります。御家庭での御協力を、よろしくお願いします。



### これからの保健行事

|          |             |        |
|----------|-------------|--------|
| 5/ 2 (金) | 歯科健診        | 全校児童   |
| 5/ 7 (水) | 心臓検診        | 1年生    |
| 5/ 8 (木) | 視力・聴力検査     | 3年生    |
| 5/ 9 (金) | 視力・聴力検査     | 2年生    |
| 5/13 (火) | 視力・聴力検査     | 1年生    |
| 5/14 (水) | 尿検査         | 全校児童   |
| 5/20 (火) | フッ素塗布       | 1, 2年生 |
| 5/21 (水) | 尿検査予備日      | 未済者    |
| 6/ 4 (水) | 全国小学生歯みがき大会 | 4年生    |
| 6/16 (月) | 尿二次検査       | 対象者    |
| 6/23 (月) | 尿二次検査予備日    | 対象者    |
| 6/24 (火) | 林間学校事前健診    | 5年生    |

※後日、対象となる児童の御家庭には、詳細をお知らせします。

※1, 2年生対象のフッ素塗布を希望されない場合は、担当まで御連絡ください。

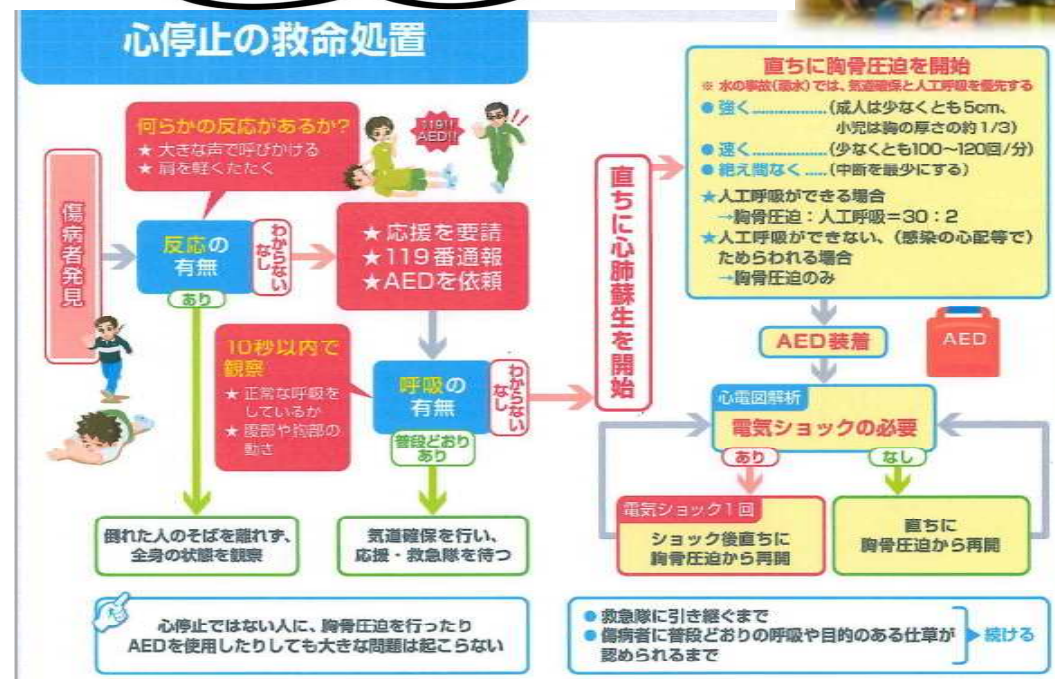
加須市立豊野小学校  
担当 熊木 一美  
TEL 0480-72-3114

## 今年度の給食保健委員です！



とよのっ子がもっと元気になれるようがんばります ☺

4月17日(木)に、AEDを用いた心肺蘇生法の研修会を実施しました。短い時間でしたが、有意義な研修会となりました。



独立行政法人日本スポーツ振興センター「スポーツ事故対応ハンドブック」より

# 朝ごはんでこんなに変わる?!

## ★ 朝ごはんを食べた ★



## ★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
まず朝ごはんから。

## めざせ食生活改善

## 栄養3・3運動

### 3色の食品群



### 栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色」がそろった食事」とをとり、うんどう(運動)です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちょい足し** からスタート!



## 保護者の方へ

## 健康診断の結果をお渡ししています



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わったりするものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!



つかれたときにやってみて!

