



令和7年4月28日 志木第二小学校 ほけんしつ

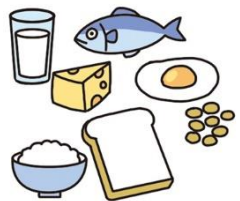
とても清々しく、きもちがいい季節になりました。しかし、朝と夜はすずしくても昼間は暑い日もあって、体調をくずしやすい時期でもあります。洋服をこまめに調節して心地よく過ごせるといいですね。

朝ごはんってなぜ大切なの？

新年度が始まって1か月が経とうとしています。元気に過ごしている人が多い一方で午前中に「なんとなくだるい」と来室する人がいます。話を聞くと原因の一つに「朝ごはん抜き」があるようです。

◎朝ごはんを食べると？

- ・体温が上がってからだが目覚めます
- ・脳にエネルギーがいきわたり、頭がよく働きます
- ・腸が刺激され、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといい？

- ・タンパク質→体温を上げます
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- ・炭水化物→脳へのエネルギーになります
ごはん、パン、麺、シリアルなど

★野菜や果物も加えるとバランスの良い朝食になります！



保健室の利用について

保健室でできる手当には限りがあります。当日学校管理下でケガをしたもの以外はみることができませんので、予めご了承ください。登校前や下校後、休みの日のけが、絆創膏や湿布、ガーゼ等の貼り換えなど継続的な手当はご家庭でお願いいたします。

【5月】健康診断の予定表

検査する日	検診内容	実施学年
5/1(木)	耳鼻科検診	全学年
5/13(火)	内科検診	たんぽぽ 1・3・5年生
5/14(水)	内科検診	2・4・6年生
5/15(木)	眼科検診	全学年
5/22(木)	尿検査 2次容器配付	該当者のみ
5/23(金)	尿検査 2次	該当者・1次未提出者
5/30(金)	尿検査 2次予備日	23日未提出者

健康診断関係の書類提出、ありがとうございます。未記入の部分があった場合は返却をしていますので、記入が済みましたら担任へご提出いただきますようお願いいたします。また、健康診断が終わったら、医師の受診が必要な児童へお知らせを配付いたします。ご家庭で見てください、早めに受診していただきますようお願いいたします。受診が終わりましたら、用紙を学校までご提出ください。



今年度のフッ化物洗口が始まります！

5月14日(水)よりフッ化物洗口が始まります。毎週水曜日の朝の時間に行います。フッ化ナトリウムを水に溶かしたうがい液で、1分間くらいの「ぶくぶくうがい」をします(フッ化ナトリウム濃度:0.2% フッ化物イオン濃度900ppm)。プラコップを使用しますので、給食セットの中に入れておいてください。洗口を希望されないお子さんについては、水でぶくぶくうがいを1分間します。