



令和4年5月20日
志賀町立富来小学校
保健室

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新学期から1ヶ月あまり、新しい環境や学年にもなれたことでしょう。5月は季節の変わり目でもあり、緊張感もほぐれ体調をくずしやすい時期でもあるので「規則正しい生活」を心がけましょう。

そのためには、「朝ごはん」をしっかりと食べることがポイントです。

しっかり食べよう！朝ごはん

朝ごはんは、健康で元気に生活するために、とても大事なものです。しっかり食べましょう！
朝ごはんを食べると・・・

体温が上がって
体が目を覚ます。

腸がしげきを受けて
うんちが出やすくなる。

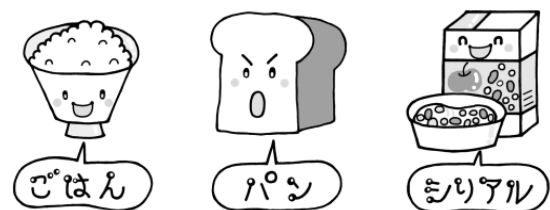
脳にエネルギーがたまって
はたらきがよくなる。

朝ごはんを食べるとよいものは……

*たんぱく質 体温をアップさせます。



*糖質 大切なエネルギー源です。



朝ごはんを食べないと、集中力がなくなってイライラしたり、太りやすくなってしまふよ。そんなのいやだね。毎日しっかりと食べようね。

保護者のかたへ

最近では、朝時間がなく、朝食をとらずに学校に来て、午前中に「体がだるくてたいそい」と保健室に来た子がいました。朝食を抜くと元気が出ず、集中できず、脳も活発に働きません。そのため勉強や授業にも影響してきます。朝食で食べると効果的なのは、たんぱく質(体温をアップさせる)、炭水化物(脳のエネルギー源)です。

子どもたちを元気に送り出してあげてください。

せいけつなまいにちですか？

顔を洗いましたか？

からだはきれいに洗ってありますか？

きれいな下着を身につけていますか？



きれいなハンカチ、ティッシュがポケットに入っていますか？

かみの毛はきれいにあらってありますか？

歯をていねいにみがきましたか？

手足のつめはきちんと切っていますか？

病気の予防は、まず体を清潔にしておくことからです。また周りの人へのエチケットでもあります。

毎週火曜日はえいせい検査の日です。えいせい検査では、ハンカチ、ティッシュ、つめ、はみがき、よびのマスクをしらべます。月曜日の夜にしっかりと準備してえいせい検査パーフェクトを目指しましょう！



保護者のみなさまへ



【健康診断の結果について】

4月から健康診断を実施し、結果については随時お知らせをしています。病気・異常が見つかった際には「健康診断のお知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせください。なお、受診しても異常なしとなることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。

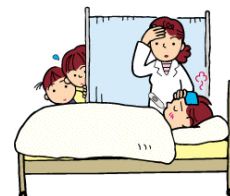
ご理解・ご協力を重ねてお願い申し上げます。



【体調不良時の対応について】

新型コロナ感染拡大防止の観点から、**登校後に体調不良があった際には、従来の1時間を目安として保健室のベッドで休養し様子を見るという対応はせず、ご家庭での経過観察をお願いしています。**保護者の皆さまにはお手数をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

また、登校前から体調不良がある際には早退になるケースが多いです。朝の健康観察でお子さんの体調を確認し、体調がすぐれない場合は登校を見合わせていただくようよろしくお願い致します。



【水筒の持参について】

本校では、年間を通し、水筒を持参(水・お茶のみ可)してもよいことになっています。水筒を持参する場合には、水筒の衛生管理とバス内への置き忘れには十分気をつけていただくようお願い致します。また、学校の水道水は検査を行っており、安全に飲むことができます。1階には、冷水機も設置してありますので、ご活用ください。

