

# ほけんだより 5月

長崎市立高島小中学校  
 令和3年5月7日  
 文責 松永 歩美

みなさん、ゴールデンウィークはゆっくり過ごせただしょうか？新学期が始まって、新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまっていることだと思います。十分な睡眠と休息をとるように心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。例えば、友達と話したり、本を読んだり、好きな運動をしたり、ゆっくりお風呂に入ったりするのもおすすめです。悩みや相談がある人は、保健室へ気軽に話に来てくださいね。

続けてがんばろう



新型コロナウイルスの長崎県内の感染ステージが4に引き上げられ、特別警戒警報が発令されました。

これからも、毎朝の検温、手洗い、マスク着用、換気を行いましょう。また、バランスよく食べて、元気に運動して、ゆっくり休んで、健康な体を作りましょうね。

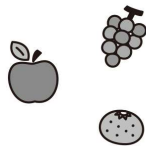
5月の保健目標：朝食をしっかり食べよう。

## 朝ごはん どうして大切？何を食べる？



朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。  
 脳が欲しいものは？

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



いえいえ、ほかにもとってほしい栄養素があります。名前、知っているかな？

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんではブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ



①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。

③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 … 肉類、大豆製品、たまご、チーズ  
 ビタミン・ミネラル … 野菜、くだもの など  
 脂質 … 青魚、ナッツ など



ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど  
 バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。





- 今年度から、「健康カード」に代わって、「定期健康診断の記録」を学期末に通知表に挟んで配付します。
- 身長・体重の記録については、「発育のようす」を計測後に配付します。（4月に計測した記録は、5月中に配付予定です。）

- 4月に実施した健康診断（身長、体重、視力、聴力、内科、眼科）の結果、専門医の受診をおすすめる児童生徒を対象に、各健診結果のお知らせプリントを配付しております。



学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったなら、なるべく早く専門医を見ていただくようお願いいたします。また、受診後は、結果を保健室までお知らせください。

上手に活用しよう！

健康診断

結果

確認



「どれくらい成長したかな？」  
「目は悪くないかな？」  
おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

～今後の保健行事～

6月23日 歯科検診、学校保健委員会

※5月11日に「尿検査（対象：全児童生徒）」と「心電図検査（対象：小学1年生、中学1年生）」が予定されていましたが、新型コロナウイルス感染者数の増加に伴い、延期となりました。また、日程が決まり次第、ご連絡させていただきます。



児童生徒のみなさんへ

はじめまして。養護教諭の松永歩美です。みなさんが心も体も元気に過ごせるようにサポートしていきます。これからよろしくお願ひします。

好きなこと…美味しい物を食べる、旅番組を見る、お話しすること

苦手なこと…ボールを使った運動、高い場所

よかったら、みなさんの好きなこと、苦手なことも、私に教えてくれたら嬉しいです。