

# ほけんだより 5 がつ

秦野市立広畑小学校

保健室

令和7（2025）年

5月号

新緑の眩しい季節になりました。天気の良い日は、春風がとても爽やかに感じます。5月に入り、子どもたちは新しい学校生活の環境に慣れてきた様子もみられ、校庭や教室から活気に溢れた声が聞こえてきます。しかし個人差があり、まだ、様々な活動の中で緊張したり、頑張りすぎたりする子どもたちも見受けられます。引き続き、ご家庭でも健康面への配慮と規則正しい生活リズムを整えていただきますよう宜しくお願いいたします。また、日中は体を動かすと、かなり汗をかきますので、こまめに汗を拭くタオルや必要に応じて下着などの着替えの準備をしていただくことをお勧めいたします。

## 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べ  
て学力もアップ!

### 朝ごはんの効果

### 学力アップのための朝ごはんの例

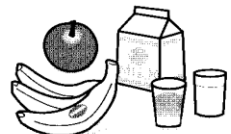
- ① からだを  
温める



サラダや  
おひたし



納豆や豆腐の  
大豆製品



牛乳や野菜・  
フルーツジュース

- ② 脳のエネルギー  
(ブドウ糖)を  
補給する



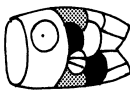
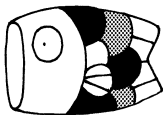
ごはん  
(ブドウ糖  
の補給に!)



豚汁

(豚肉はビタミン  
B群が豊富!)

- ③ 胃腸を刺激して  
排便をうながす



参考ホームページ：農林水産省「めざましごはん」  
<http://www.maff.go.jp/soushoku/kakou/mezamasi.html>

～保健室から～「朝ごはん」の効果を載せてみました!!改めて確認すると「朝ごはん」の大切さを実感しています☆ご家庭でもお子様と一緒に「朝ごはん」を話題にさせていただく機会を作ってみてはいかがでしょうか☆

## ～健康診断の結果について～

4月より健康診断が続いています。校内で実施する各検査および学校医の先生方の検診が終わりましたら、内科・眼科・耳鼻科・歯科および視力・聴力検査は、受診勧告がある場合、該当の児童へ「結果のお知らせ」を渡し、ご家庭にお知らせします。

尿検査・心電図検査は、検査対象全員へ「個人票（結果）」を通じて、ご家庭にお知らせします。

また、健康診断が終了しましたら全ての結果を健康手帳にてお知らせしますのでお子様の健康状態や各検診の結果を確認していただきますようお願いいたします。なお、**健康診断結果を印刷した個票を健康手帳（P2 または P3）へ糊付けしお知らせします。**ご確認印（サイン）は個票、または健康手帳のどちらか1か所のみ押印（サイン）をいただきますよう宜しくお願いします。

「結果のお知らせ」を受け取られた際は、かかりつけの病院や専門医を受診されることをお勧めします。

※各校医の先生が診断をされた場合、すでに学校にお申し出いただいている疾患につきましては、「結果のお知らせ」（治療のすすめ）をお渡しすることを控えますので健康手帳にてご確認ください。



## 欠席・早退について

お子様が朝からいつもに比べ、活気がない時や具合が悪そうな場合は、かかりつけの病院への受診を検討していただいたり、自宅で静養するなど、早めの対応をお願いいたします。

特に1年生は、これまでの生活と比べるとかなり活動量が増えています。その日の疲れを残さないためにも十分な睡眠および休養と栄養バランスの取れた食事の確保など、ご留意いただきますようお願いいたします。

また、お子様の状態によっては早退の対応をさせていただきます。その場合は、学校より保護者の方に連絡し、お迎えに来ていただくなどのご相談させていただきますので宜しくお願いいたします。