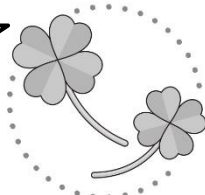




ほけんだより



令和4年5月25日(水)
世羅町立世羅小学校

日中の気温がぐんと上がってきました。保健室にも、「頭が痛いです。」「外が暑くてしんどくなりました。」と言って来室する児童が増えています。熱中症は夏だけに起こるとは限りません。外へ出るときは帽子をかぶりましょう。

マスクは屋外では外してもいいです。遊んでいる友だちと近づきすぎないようにしてください。校舎に入ったらマスクをしましょう。

水分補給のために、毎日水筒を忘れずに持ってくるようにしましょう！

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

～保護者の方へ～

定期健康診断を行っていますが、各健診結果について、病院での検査や治療が必要な人には、「受診のお勧め」を出しています。受診をしたら、結果を学校までお知らせください。この用紙は検査や治療が必要のある人にお知らせをしており、病院で大丈夫・心配なしと、結果が出ることもあると思います。また、視力検査の結果B以下（0.9以下）は受診のすすめを出しています。その時の目の疲れ具合でも見え方が違うことがあります。ご了承ください。

定期的を受診されている場合や経過をみられている場合は、保護者の方が、そのことを記入して出していただいてもよろしいです。よろしく願います。

上手に活用しよう！

健康診断の結果

確認



「どれくらい成長したかな?」「目は悪くなっていないかな?」
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

☆☆☆長い前髪、気をつけて!!☆☆☆

- 見えにくい!
前髪がじゃまになって、まわりがよく見えません。周りの人からも、あなたの顔が見えませんが。
- 気が散りやすい!
いつも前髪が気になって、ものごとに集中できません。
- 目にばい菌が入りやすい!
髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすいです。



こんな困ったことが起こらないよう、前髪は、目にかからない長さに切っておきましょう。