

ほけだがより 7月 ②

令和4年7月11日

東台福浦小学校

保健室

《おうちの人と読みましょう》

もうすぐ夏休み。新しい学年での約4か月間、みなさん、元気にがんばりました。でも中には、ちょっと疲れてしまったという人もいるかもしれませんね。夏休みも感染症予防（朝の健康観察、手洗い、マスク、人とのきょうり）に気をつけながら、心と体のリフレッシュをしてみてください。

また、こまめな水分補給も心がけ、熱中症予防にも努めましょう。

なつやす

夏休みこそ早起き。しいいことがいっぱい!

① 太陽の光をあびると、脳や体が
目覚めて生活リズムが整うよ



② 朝ごはんが食べられて、うちも
出てすっきりするよ



③ 朝の涼しいうちに宿題や勉強が
できるよ



④ 自由な時間がたくさんとれるよ



朝寝坊はもったいない。夏休みも早起きをして、楽しく健康に過ごしましょう!

★健康診断の結果をお知らせします★

4月から6月まで行った健康診断の結果一覧をみなさんの健康手帳に貼り、今日みなさんに健康手帳を返しました。自分の結果がどうだったのか、おうちの人とぜひ確認してみてください。1～3年生は2ページ、4～6年生は3ページに貼ってあります。確認をしたら、健康手帳は7月15日(金)までに担任の先生に提出してください。保健室で保管します。

【保護者の皆様へ】

健康手帳は一度ご家庭に戻します。健康診断結果をご覧になりましたら余白等に印をお願い致します。

また、各種検診の結果、治療が必要な人には「結果のお知らせ」を個人宛で配布しています。お知らせをもらい病院で「異常なし」と診断されることもあります。大切な体のことですので、時間の取りやすい夏休みを利用して、ぜひ受診をお願いします。受診されましたら、報告書の提出をお願い致します。

夏休みは治療のチャンス



★元気もりもり朝ごはん～早ね・早起き・朝ごはん Part2★

今回は、学校保健委員会で紹介した3色健康もぐもぐ委員会の児童が考えた簡単おすすめ朝ごはん
と、児童の感想をお伝えします。

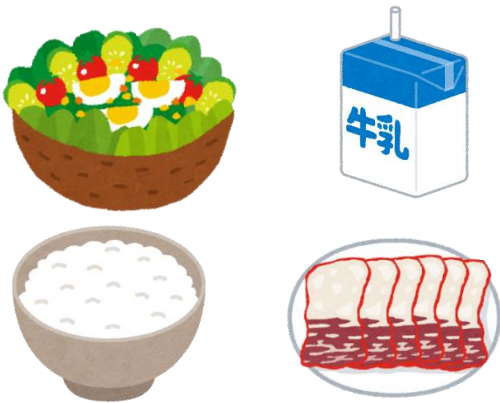
【朝ごはんて、3つのめざましスイッチオン!】

- ① あたまのスイッチオン・・・頭（脳）が働くためのエネルギーをチャージ!
- ② からだのスイッチオン・・・体温をあげて、体と頭の活動を助けるよ!
- ③ おなかのスイッチオン・・・体の調子を整え、便を出しやすくしてくれるよ!



【簡単おすすめ朝ごはん】

その1 朝も元気 バランス朝ごはん



《メニュー》

ごはん、焼いたベーコン、サラダ、牛乳

《おすすめポイント》

ごはんは、食べると体のエネルギーになるため、おすすめです。ベーコンは、ごはんや野菜などに合う食材だと思うので、おすすめです。不足気味な野菜は、サラダにすれば栄養のバランスが取り、牛乳はカルシウムが豊富なので、おすすめです。

その2 サンドイッチ朝ごはん



《メニュー》

サンドイッチ（ハム、レタスなどの野菜）、コーンスープ（インスタント）

《おすすめポイント》

パンにハム、レタスをはさめば、手軽に栄養バランスが整うので、おすすめです。また、パンを食べると口の中が乾き、寒い日は温かい飲み物がほしくなるので、スープをつけるといいと思います。



【児童の感想】

- ・野菜が苦手だけど、少し食べていきたいと思った。
- ・朝食を食べると、頭のスイッチが入るから絶対食べたほうがいいと思いました。
- ・めざましスイッチと聞いたとき、何のことだろうと思ったけれど、話を聞いて意味がわかった。黄・赤・緑の食べものがそろるように食べていきたいと思った。