




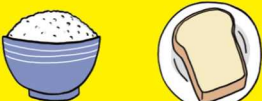
令和元年5月10日  
栄村立栄小学校 保健室

しんねんとすたーととしておよそ1かげつ。ながーい連休はどんなお休みだったでしょうか。しっかり休めたのでしょうか、欠席者が今週は0人でした。この調子で6月の運動会まで元気に過ごしたいですね。しかし、油断していると、ケガや事故につながってしまいます。この時期だからこそ生活をみなおして、健康で安全に生活をおくるようにしましょう。

# あさ朝ごはんをたべよう!

ホップ!  
ステップ!  
ジャンプ!  
朝ごはん

4月の発育測定に朝ごはんのお話をしました。この日は全員が朝ごはんを食べていて、素晴らしいと思いました。高学年はさらに、「ホップ!ステップ!ジャンプ!」として、1品しか食べていなかったら、ちがう色の食品をもう1品食べるようにしようと、話しました。さらに、赤黄緑色がかたよらないように、3食そろようように食べ、からだところ、あたま、おなかの「めざましスイッチをいれよう!」と話しました。おうちの方も3食そろようようにご協力をお願いいたします。(食パン1枚だったら、牛乳とみかんを食べて3色だね)

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>あさごはんは<br/><b>からだところ</b>の</p>  <p><b>めざまし<br/>スイッチ</b></p> | <p>あさごはんは<br/><b>あたま</b>の</p>  <p><b>めざまし<br/>スイッチ</b></p>   | <p>あさごはんは<br/><b>うんこ</b>がでる</p>  <p><b>めざまし<br/>スイッチ</b></p> |
| <p>あさごはんたべたとき</p>  <p>からだところ<br/>げんき<br/>いっぱい!!</p>           | <p>あさごはんたべたとき</p>  <p>あたま<br/>スッキ!!<br/>べんきよう<br/>パッチリ!!</p> | <p>あさごはんたべたとき</p>  <p>おなか<br/>スッキリ!</p>                      |
| <p><b>あか</b><br/>(からだをつくるもと)</p>  <p>にく、さかな、たまご、ぎゅうにゅう</p>    | <p><b>きいろ</b><br/>(ちからのもと)</p>  <p>パン、ごはん、コーンフレーク</p>        | <p><b>みどり</b><br/>(からだのちょうしをととのえる)</p>  <p>やさい、くだもの</p>      |



# 5月の保健行事予定

まだまだ続きます  
けんこうしんだん  
健康診断！！

13日(月) 耳鼻科検診(全校) ※耳鼻とうじ わすれずに！

フッ化物塗布集金締切日



14日(火) 尿検査容器配布



フッ化物塗布①(希望者) ※タオル、洗濯ばさみ、朝の歯みがき わすれずに！！

15日(水) 尿検査(全校) ※朝起きてすぐにとり、朝8:50までに提出

血液検査(4, 5, 6年生)

※正確な検査をするため、4, 5, 6年生は朝食を食べないで登校しましょう。  
〔おにぎり(簡単な朝食)持参〕

21日(火) 心電図検査(1年, 4年, 職員)

20日(月) ~ 27日(月) 生活調査実施

28日(火) 眼科検診(全校)



4月中旬に視力検査、歯科検診結果を配布しました。  
(聴力検査は全員異常なしでした)

## 5月の保健目標

- 生活リズムを整えよう！
- けがをしないように注意しよう

よろしくおねがいします！

学校医の先生方

- 内科 佐々木 公一先生 (栄村診療所)
- 歯科 小林 博先生 (栄村歯科診療所)
- 眼科 こだま 真也先生 (こだま眼科)
- 耳鼻科 津南病院 耳鼻科医
- 薬剤師 佐々木 範充先生 (田町土屋薬局)