

ほけんだより 4月

うべしりつにしきわしょうがっこう
宇部市立西岐波小学校

れいわ ねんど がつごう
令和3年度 4月号

入学・進級、おめでとうございます。新しい学年でがんばりたいことを決めている人も多いのではないのでしょうか。元気な毎日を送るために、朝ごはんはとても大切！しっかり食べて、脳と体にパワーをチャージしましょう。保健室はみなさんが健康に過ごせるようにお手伝いをします。1年間、どうぞよろしくお願いいたします☆

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 など
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。

年 組 番 名前

平熱

℃

西岐波小学校

<健康観察カード>

☆ 毎朝、朝食前に体温測定をし、下記の症状がないかチェックしてください。(記入・押印は必ず保護者の方でお願いします)
☆ このカードは、毎朝、担任に提出してください(学校がある日のみ)。
☆ 発熱や体調不良がある場合は登校を控えてください。

月 日	朝の体温 (℃)	症状がある場合は、○をつけてください。 ※ アレルギー性鼻炎による鼻水・鼻づまり等、慢性疾患による症状は含みません						備考	保護者 印	学校 確認
		① 頭痛	② たるさ 寒気	③ せき	④ のどの 痛み	⑤ 息苦しさ	⑥ 腹痛 下痢 吐き気			
記入例	36.5℃				○			昨日からのどが痛む。 病院受診済み。	(西)	
4月8日(木)										

本校では、朝一に健康観察カードで、児童の健康状態を確認します。
お子様のためにも、自宅での検温・健康観察をよろしくお願いいたします。



健康診断内容	月/日（曜日）	対象学年
成長測定	4/12（月）	3・4年
	4/13（火）	2・5年
	4/14（水）	1・6年
視力検査	4/15（木）	6年
	4/16（金）	5年
	4/19（月）	1・3年
	4/20（火）	2・4年
聴力検査	4/21（水）	5年
	4/26（月）	3年
	4/27（火）	2年
	4/28（水）	1年
心電図	5/ 6（木）	1年
尿検査	5/20（木）	全学年
耳鼻科検診	4/22（木）	1・3・6年
	5/ 6（木）	2・4・5年
眼科検診	4/30（金）	全学年
歯科検診	5/26（水）	2・4・5年
	6/ 2（水）	1・3・6年
内科検診	6/10（木）	1・4年
	6/11（金）	2・6年
	6/24（木）	3・5年



身体がバランスよく
成長しているかをみます



希望者のみ水泳前健康相談を実施します。
6/10 13:20～

健康診断
なぜするの？

1 どれくらい成長した？

去年の自分とどれくらい違うかを確かめることも大切な目的です。



2 病気の疑いは？

学習や運動などが学校生活を送る上で注意することがないかを調べます。

3

自分の体は？

今の自分の体の状態を知って、日々の生活に生かしていきましょう。



保護者の方へ

保健調査票

の提出をお願いします



保健調査票はお子さんの心身の健康状態について調べ、健康診断の資料にするとともに、在学中の健康管理の参考にします。できるだけ具体的にご記入ください。

また、緊急連絡先に変更がないか確認をお願いします。

提出期限は

4月12日（月）

です



お世話になる

学校医の先生



よろしくお願いします！

内科	鈴木 英太郎	先生
歯科	内田 悦慈	先生
耳鼻科	尾崎 輝彦	先生
眼科	宮脇 雄一郎	先生
薬剤師	河野 嘉彦	先生
	中野 朋子	先生
	夏山 奈美	先生