



呉市立川尻小学校
保健室

若葉のパワーをもらおう！

新学期がスタートして1ヶ月。若葉が芽を吹き、日ごとに緑が濃くなっていくように、子どもたちも日々成長しています。5月は新しい学年や先生にも慣れ、緊張がゆるんで、疲れの出やすい時期です。また、運動会の練習も始まり、体も疲れがたまりやすくなります。ゆっくり休養をとるようにしましょう。

生き生きとした若葉のまぶしい季節。緑は気持ちを落ち着かせ、リラックスさせると言われます。若葉のパワーをいっぱい受ければ、元気な毎日が過ごせそうですね。

健康診断の真っ最中！

健康診断の結果をもらったら

健康診断や検査などで異常が発見されたり、疑いのあったりした場合は『治療勧告書』をお渡ししますので、早めに専門医の診察を受け、治療や指導を受けてください。集団検診のため、疑わしいものはすべてチェックするやり方ですので『治療勧告書』が届いたからすぐに異常だということではありません。

健康診断の結果を

毎日の生活を見直すチャンスにしよう！



大事な大事な朝ごはん！

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんは、みなさんの体にとってとても大切なものです。



どうして大事なのかな？

ごはんを食べるのは、生きていくためのエネルギーがからだに必要だからです。食事は、大切なエネルギー源！栄養素のうち、からだのエネルギーのもとになるのは、糖質・タンパク質・脂肪です。そして脳が働くためのエネルギーになれるのは『糖質だけ』なのです！

しかも脳は、からだの中で最もエネルギーを使う部分で、子どもは大人に比べて、体重に占める脳の割合が大きいのです。つまり子供は、大人よりもたくさんのエネルギーが必要ということになりますね。

運動会の練習も始まります。必ず朝食を食べてきてください。

しっかりと朝ごはんを食べてきましょうね。



日本スポーツ振興センターについて

呉市では、児童の不慮の災害に備えて、日本スポーツ振興センターと災害共済給付契約を結んでいます。今年度も災害共済給付契約の更新時期がきましたので、全員更新の手続きを行います。

共済掛金（年額）の460円を5月の諸費において集めさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

この日本スポーツ振興センターに加入しておけば、学校管理下（登下校も含む）においてけがをした時、治療費の4割が支給されます。けがをして、病院にかかれた時には学校に連絡をお願いします。