



令和3年5月6日
 渋谷区立代々木山谷小学校
 校長 盛永 裕一
 養護教諭 大島 典子

5月の保健目標 1年間の健康のめあてを立てよう!

長かった連休も終わり、5月が始まりました。

新年度がスタートしておよそ1か月がたちました。保健室では、けがをした1年生を6年生が連れてきてくれたり、健康給食委員会の5・6年生が、水質検査や石けんの補充をしてくれたりと、頼もしい姿をたくさん見かけ、うれしくなります。

一方で、5月は心身の疲れが出やすい時期でもあります。この時期は、日中は暖かく感じても、朝夕は急に気温が下がるなど、気温の変化が激しい季節です。体調を崩さず元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

5月も健康診断が続いています!

実施日	対象学年	実施項目	注意事項など
10月	1年	心臓	検査係の方の説明・指示をよく聞きましょう。
11火	対象者のみ	尿検査	1次で出せなかった人、2次対象となった人は 9:00まで に保健室に出します。忘れずに!
14金	4、6年	歯科	朝食後、ていねいに歯みがきをしてきましょう。
17月	全学年	眼科	検査の時は校医の先生の顔を見ましょう。
18火	3、5年	歯科	朝食後、ていねいに歯みがきをしてきましょう。
21金	全学年	耳鼻科	耳掃除をしておきましょう。
25火	1、2年	歯科	朝食後、ていねいに歯みがきをしてきましょう。

なぜ大切なの? 朝ごはん

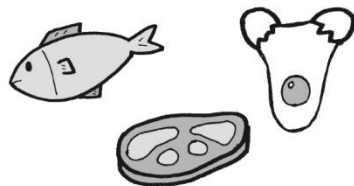
◎朝ごはんを食べると…?

- ・体温が上がって、からだが目をさめます
- ・脳にエネルギーが送られ、頭がはたらきます
- ・腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



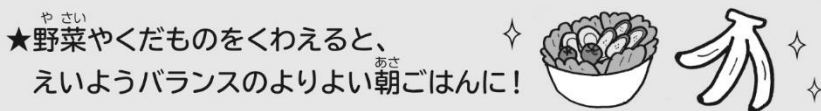
◎どんなものを食べるといいの?

- ・たんぱく質→体温を上げます
肉、魚、卵、とうふ、牛乳、チーズなど



- ・たんすいかぶつ→脳のエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

- ★野菜やくだものをくわえると、えいようバランスのよりよい朝ごはんに!



保護者の皆様へ

保健関係の配付物や検診関係の書類の回収に御協力くださり、感謝しております。

感染症対策を講じながら4月から健康診断を実施しています。健康診断の結果、病気や異常が見つかった際には、「治療のお知らせ」をお渡ししています。なるべく早く病院で受診して、医師に治療票（「治療のお知らせ」の下にある）を書いてもらってください。また、治療が終わりましたら、すぐに治療票を学校に提出してください。

＜新型コロナウイルス感染症について＞

児童や保護者等（同居者を含む）が新型コロナウイルスへの罹患者や濃厚接触者となった場合には、すぐに学校へ連絡をお願いします。本校では文科省や渋谷区教育委員会から出たガイドラインやマニュアルに基づき、感染症対策を行っています。詳しくは、本校ホームページに掲載されている「代々木山谷小 感染症対策ガイドライン」を御覧ください。

また、引き続き毎朝の検温確認、健康観察をよろしくお願いいたします。