

ほけんじより 5月

平成30年 5月 大阪市立菅北小学校 保健室

健康診断 積極的に受けましょう！

- 5月の予定 -

ないかけんしん 内科検診		栄養状態や内臓（心臓や肺、骨など）に病気や異常がないかを調べます
じびかけんしん 耳鼻科検診		耳・鼻・のどに病気や異常がないかを調べます
がんかけんしん 眼科検診		目に病気や異常がないかを調べます
にようけんさ 尿検査		腎ぞうの病気やとう尿病がないかを調べます。
しんぞうけんしん 心臓検診		心臓の病気や異常がないかを調べます

※ 心臓検診は、1年生・対象者のみ

学校医さん・学校薬剤師さんをしょうかいします

がっこうないかい 学校内科医	やすぎ 八杉	まこと 誠	せんせい 先生
がっこうじひかい 学校耳鼻科医	なかい 中井	けん 健	せんせい 先生
がっこうしがい 学校歯科医	ひぐち 樋口	なつひこ 夏彦	せんせい 先生
がっこうがんかい 学校眼科医	こいすみ 小泉	すまこ 須磨子	せんせい 先生
がっこうやくざいし 学校薬剤師	みやけ 三宅	ゆかこ 由快子	せんせい 先生

健康診断の時は、「あいさつ」をしっかりしましょう！



朝ごはんを食べて、すてきな1日を！

朝ごはんを食べると…

集中力や記おく力が高まるので、成績がよくなる！



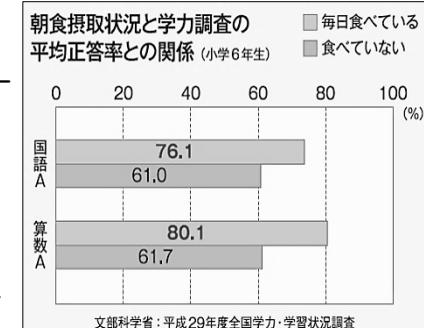
ほかにもよいことがいっぱいあるよ！

イライラしにくくなるので、気持ちが安定する！

みんなの脳は、ねている間も働いていて、たくさんのエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時には、脳はエネルギー不足のようになります。少ない状態のままだと、脳はしっかりはたらくことができないので、勉強に集中できなかったり、イライラしやすくなったりします。

朝ごはんを食べることで、エネルギーの元となるえいようが体にほきゅうされ、脳にも送ることができますので、脳のはたらきが活発になります。

朝ごはんの有無で、こんなにも差があるよ！



菅北小学校のよい姿勢の合言葉 グー・チョキ・パーでペタ・ピタ・ピン

4月の発育測定時に「よい姿勢」について学びましたね。姿勢を保つためのみなさんの骨や筋肉は、毎日少しずつ成長しています。健康でいられるように「よい姿勢」を心がけましょう！



グー：おなかとつくえのきより

チョキ：つくえの高さ

パー（2こ）：目の高さ

ペタ：足をゆかにつける

ピタ：字を書く時は、手でおさえる

ピン：よい姿勢を意識する