

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 -

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
耳鼻科検診		耳・鼻・のどに病気や異常がないかを調べます
眼科検診		目に病気や異常がないかを調べます
尿検査		腎臓の病気やとう尿病がないかを調べます。
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

学校内科医	八杉	誠	先生
学校耳鼻科医	中井	健	先生
学校歯科医	樋口	夏彦	先生
学校眼科医	小泉	須磨子	先生
学校薬剤師	三宅	由快子	先生

健康診断の時は、「あいさつ」をしっかりとしましょう！



朝ごはんを食べて、すてきな1日を！

朝ごはんを食べると…

ほかにもよいことがいっぱいあるよ！

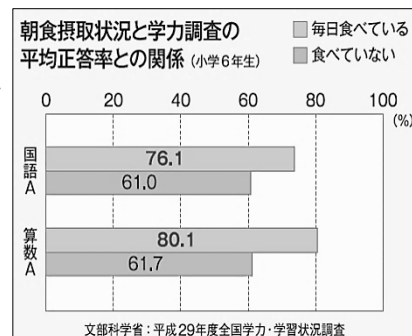
集中力や記おく力が高まるので、成績がよくなる！

イライラしにくくなるので、気持ちが安定する！



みなさんの脳は、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じょうたいです。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るので、脳のはたらきが活発になります。



朝ごはんの有無で、こんなにも差がでるよ！

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