



ほけんだより

令和4年5月6日
大阪市立住吉中学校
保健室

5月の健康診断

●5月9日(月) 心臓検診 1年生 (2.3年生抽出)

*体操服を忘れないで持ってきてください。

●5月10日(火) 尿検査一次 全学年

*検尿袋に名前の記入を忘れないでください。

●5月11日(水) 尿検査一次 予備日

*予備日に検体を忘れた生徒は学校で採尿できます。

●5月12日(木) 内科検診 3年生

*体操服を忘れないで持ってきてください。

●5月17日(火) 眼科検診 全学年

*検査時は、メガネをはずす。コンタクトの人はそのままよい。

●5月26日(木) 内科検診 1年生

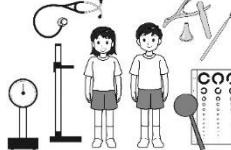
*体操服を忘れないで持ってきてください。

●5月26日(木) 尿検査二次 抽出

*尿検査一次で未提出の人も提出できます。

●5月28日(土) 心臓検診二次 抽出

*休日ですが、大領中学校で行います。時間は、午前中です。



朝ごはん

どうして大切? 何を食べる?

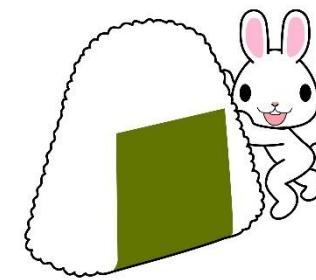


朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。
脳が求めているものは?

①ブドウ糖 ②リンゴ糖 ③ミカン糖

答えは、①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身体に、朝ごはんで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」に多く含まれています。



おにぎりだけでいい?

いえいえ、ほかにも摂ってほしい栄養素があります。



名前、知っているかな?

①たんぱく質 ②ビタミン・ミネラル ③脂質

①は健康な身体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整える「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。

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、果物など

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。