



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でもよい。

●5月26日（木）**内科検診** 1年生

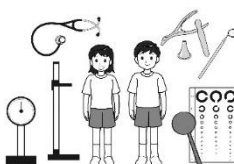
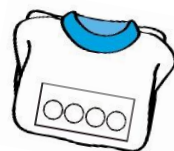
※体操服を忘れないで持ってきてください。

●5月26日（木）**尿検査二次** 抽出

※尿検査一次で未提出の人でも提出できます。

●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。



あさ朝ごはん

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。

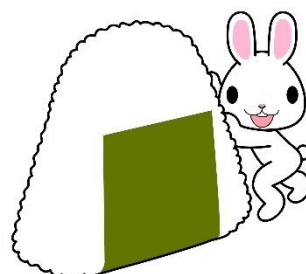
脳が求めているものは？

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、朝ごはんでは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。

