

# ほけんだよりの目

ひと  
おうちのひと  
いっしょ  
よ  
一緒に読んでね

NO.4 2019年6月3日  
うえのしょうがっこうほけんしつ  
上野小学校保健室



先日、ある子が保健室にお花を持ってきてくれました。お花の名前は「スターチス」です。さっそく飾ったところ、来室する子たちが「保健室の雰囲気はいつもと違うね。」とすぐに気づいてくれました。お花があると、部屋が華やかになり心も癒されますね。素敵なお花をありがとう。



## せいかつ しょうかい 生活チェックの紹介



先日、第1回生活チェックをおこないました。今年度から、メディアや学習のチェックも一緒に実施しています。この機会に自分の生活を振り返り、よりよい生活習慣を自指しましょう。

### 【1週間の振り返り】



- ★ゲームの時間が長いことが分かった。これからは時間を決めてからゲームをする。
- ★学年が上がり宿題の量が増えたことで、机に向かう時間も長くなったと思います。この調子で頑張ってください。

### あさ 【朝ごはんメニュー：主食編】



- ★ごはん（卵かけ・赤飯・丼・ふりかけ等）
- ★パン（菓子パン・サンドイッチ・フレンチトースト等）
- ★粉もの（お好み焼き・アメリカンドッグ・たこ焼き等）
- ★麺類（ラーメン・うどん・そうめん等）
- ★その他（シリアル・どらやき・朝マック等）

このほかにも、たくさんの素敵な朝ごはんメニューがありました。



# クイズ わたしは誰でしょう？

みんなの健康のために働いているよ！ ヒントは3つ！



- ① 1日に約1～1.5リットル出る
- ② 食べ物の消化を助ける
- ③ 口の中をきれいにしむし歯になりにくくする



正解は… **だ液**

だ液は、よく噛むとたくさん出ます。ごはんのときはたくさん噛んで、むし歯になりにくい口の中を目指そう！



商品名 : 塩分チャージタブレット (Kabaya)  
 原材料名 : 砂糖、ブドウ糖、水飴、食塩、乳糖/クエン酸 Na、クエン酸、乳化剤、塩化 K、香料、フマル酸 Na、着色料 (ビタミン B<sub>2</sub>)  
 アレルギー成分 : 乳

今年度、保健室では上記の商品を熱中症対策として準備しました。必要に応じて、個別またはクラスで配布する予定です。アレルギー等が心配な方は、事前に養護教諭までご連絡ください。

## 保健室からのお知らせ

お忙しい中、生活チェックにご協力いただき、ありがとうございました。

この結果は、子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、今後の保健指導などに活かしていきます。ご家庭でも、引き続き生活リズムに関する声かけをお願いします。



6月6日 (木)

内科検診

6月20日 (木)

校医耳鼻科検診

(2,4,6年のみ)