



ぽっかぽか

(保健だより)

R3. 4. 7

No 1

下仁田中 保健室

保健室 の

いとうふみこ
伊藤 史子

です

甘楽町の福島小学校から来ました。
私は以前、青倉小学校や馬山小学校に
勤務したことがあります。その時の卒業
生がお父さんやお母さんになって、もし、
そのお子さんが下仁田中学校にいたら
嬉しいなと思っています。声をかけてくだ
さいね。



<保健だよりのネーミングについて>

最近、先生は縁側のソファで、本
を読むのが好きです。太陽の日差しを
たっぷり浴びながら、本を読んでいる
のですが、いつの間にか、気がつくと
“うとうと”とうたた寝をしています。

でも、そんな時間は、体も心も温かく
幸せな気持ちになれます。

『ぽっかぽか』そんな保健室になれ
ればいいなと思い、おたよりにもそ
の名をつけました。



学校医の先生方をご紹介します。

学校医 佐藤 理先生 (佐藤医院)

学校歯科医 齋藤 修一先生

(ふくしま町歯科クリニック)

学校薬剤師 大井田文雄先生 (大井田薬局)

耳鼻科担当医 坂本 重之先生

(坂本耳鼻咽喉科)

<4月に行われる保健行事>

4月 8日(木) 身体計測 全員

13日(火) 聴力検査 1・3年

14日(水) 視力検査 全員

15日(木) 尿検査 全員

16日(金) 尿検査予備日 忘れた人

28日(水) 耳鼻科検診 1年

<提出する保健関係書類>

4月9日(金) まで

●保健調査票(白) A3の二つ折り

●定期健康診断問診票(結核・運動器)

A3の二つ折り

●アレルギーに関する調査 A4

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。
脳が欲しいものは？

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



いえいえ、ほかにもとってほしい栄養素があります。名前、知っているかな？

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も動いている脳や体に、朝ごはん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」に多く含まれているよ



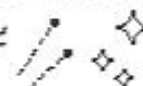
①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。

③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 … 肉類、大豆製品、たまご、チーズ
ビタミン・ミネラル … 野菜、くだものなど
脂質 … 魚油、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。



早く新型コロナウイルス感染症の拡大が終息してほしいですね。

もう少し、新型コロナウイルス感染症対策をしながらの学校生活が続きますが、皆様のご協力をよろしくお願いします。

<お願い その1>

- 必ず、家で、検温をしてください。熱があったり、何か症状があったりした場合は、無理をしないで休むことも大切です。無理をして登校をすると、自分もつらいですし、感染拡大を引き起こすことにもなりかねません。家を出る前の検温にご協力をお願いします。

<お願い その2>

- 新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染です。マスクを外した時が要注意です。給食中は、おしゃべりをしないで静かに食べたり、歯をみがく時は、口を閉じてみがくテクニックを身につけましょう。

<お願い その3>

- 学校で行っていることは、家庭でも同じようにできるといいですね。