

ひだまり



No.4

函南町立西小保健室

おうちの人と^{ひと}いっしょ^{いっしょ}に^よ読んでね。



うわさ^{うわさ} ちょうせつ^{ちょうせつ}
上着で調節しよう



こまめに^{すいぶん}水分をとろう



◎5月・6月の保健行事

5月17日（火）内科検診・運動器検診・結核検診（1・2年、ひめしゃら、4組）

内科検診の結果は受診のすすめがある場合のみ封筒に入れてお渡しします。なお、結果の配付時期は実施日で異なり、1・2年、ひめしゃら、4組は5月中、3～6年生は6月に実施しますので配付が6月中旬になります。兄弟で一緒に受診を考えている場合には、その旨ご注意ください。

5月19日（木）耳鼻科検診（1・3・5年）

6月 3日（金）生活習慣病検診・貧血検査（5年）

6月 7日（火）内科検診・運動器検診・結核検診（3・4年）

6月14日（火）内科検診・運動器検診・結核検診（5・6年）

裏面もあります。

あさ た 朝ごはん、食べていますか？

あさ ●朝ごはんをとることが大切な理由●

その1 からだ ととの リズムを整える

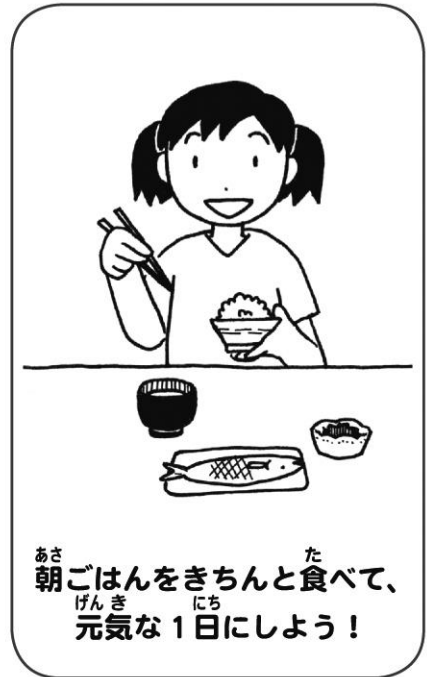
朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体もぼーっとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼ごはんの後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも…。

その2 き しゅうちゅうりょく やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

その3 のう ほきゅう 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前の日の夕食が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくことになります。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。



つづ しんがた かんせんよ ぼうたいさく 続けましょう！ 新型コロナウイルス感染予防対策！

☆自分でできる予防法を再確認しましょう。

基本的な感染対策をたいせつに！

マスクや
手洗いの徹底

こまめな
換気

体調が
悪いときは
無理をしない

混雑を
避けよう

大人数や
長時間の飲食を
避けよう

いつもより、ちょっとだけ離れていようね！

PHYSICAL DISTANCE



新型コロナウイルス等
感染症対策推進室



すみっこぐらし™
©2022 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.