

●からだづくりはしょくじから

4月ももうすぐ終わりにりましたが、まだまださむい日がつづいています。そのせいか、のどがいたい人、せきをしている人、かぜをひいている人がとても多いです。この時期は、行事が多く、いそがしい時期です。じぶんなりに工夫をして、かぜにまけないような生活をこころがけましょう。

じょうぶな体をつくるには、すききらいをしないで何でも食べること（あか・みどり・きいろの食べ物のバランスも考えるともっとよい）、3度の食事をとることが大切です。みなさんの中には、朝なかなか起きられず朝ごはんが食べれない人、ダイエットを考えて食べない人などがいるかもしれませんが、小学生は成長期！朝ごはんはかならず食べてくるようにしましょう。朝ごはんを食べると・・・

- ①頭がすっきりさえます。
- ②朝のうちにうんちがでて、気持ちよい1日がおくれます。
- ③ねむっている間に下がった体温が上がり元気がでます。



●けんこうしんだん、どうでしたか？

体位測定からはじまって、その他の検診が次々と行われました（まだもう少し続きます）。1年に1度の大切な健康診断です。じょうずにうけることはもちろんですが、うけたあとは自分の体の様子をしっかりと知っておきましょう。今年は、みなさんに自分の体のことを少しでも多く「気にかけてほしい」というねがいをこめて、体位測定（身長・体重・座高）、視力と聴力の検査結果を自分たちでカードに書いてもらっています。少し大変かもしれませんが、がんばって書いて自分の体の様子をよく知っておきましょう。

きよねんの視力測定の時よりも、視力がよくなっていた人がいました。話をきくと、「ぶどうをたべたり、みどりをたくさん見たりしていた」そうです。ぶどうやみどりは、やはり目によいのでしょうか・・・

歯科検診の結果から

給食のあと、しっかり歯みがきをしたはずなのに、「歯垢（たべかす）がついている人が目立ちました。かがみを使うなどしてしっかり歯をみがきましょう。

●おうちの方へ・・・健康診断の結果について・・・

体位測定、視力・聴力検査の結果：子ども達が自分で書いたカード「じぶんのからだをしよう！」を健康診断が終わり次第持って帰ってもらっています。学級によって家に持って帰る日にちが若干違う場合があるかもしれませんが、カードを見ましたら押印をして、またお子さんに持たせてくださるよう、お願いします。

視力検査、眼科健診結果：「結果と治療のお勧め」を保健室から配布しました。必要な場合は、受診をお願いします。

尿検査、内科健診結果：全員異常が見られませんでした。

歯科健診結果：ただ今まとめている最中ですので、もうしばらくおまちください。