

ほけんだより 9月

2021年9月15日
町田市立つくし野小学校
校長 佐々木 研一
養護教諭 土門 真裕

おうちの かたへ けんこうカードを配布します

2学期の計測(身長・体重)がおわりました。
お子さんがカードを持ち帰りましたら、保護者印または
サインを1か所にお願ひします。(9月身長・体重の下です)
その後、学校にご提出ください。よろしくお願ひいたします。

提出期限は **9/22(水)** までです。

お休み等と言計測がまだのお子さんは、済み次第
カードをお渡しします。

次回の計測は
1月にあります

こちらの押印・サインがまだの場合は、お願ひします!

氏名		年		
検査項目	測定月	4月	9月	1月
身長	cm			
体重	kg			
肥満度	%			
保護者印				
検査項目		年		
内科	栄養			
	脊柱・胸部・四肢			
	皮膚疾患			
	結核検査			
視力	右	()		
	左	()		
眼疾患				
聴力	右			
	左			
耳鼻咽喉疾患				
歯・口腔	むしば	なし・あり		
	歯列・咬合	異常なし・報告済み		
	顎関節	異常なし・報告済み		
	歯垢の状態	きれい・歯みがき不十分		
	歯肉の状態	異常なし・要歯みがき・歯肉炎		
	その他			
尿検査				
心電図所見				
その他の疾病				
保護者印				

出張! 身体計測! のはなし☆

2学期の計測は、感染対策で
保健室から各クラス前に
出張して計測を行いました。

みんなどんな
反応するかな?

17もちがう場所で計測をするということが
新鮮だったようで、ちょぴり興奮気味の子も...

今後、感染予防を考えながら
保健室行事を
行っています。

次回の予定は
秋の視力
検査だよ!

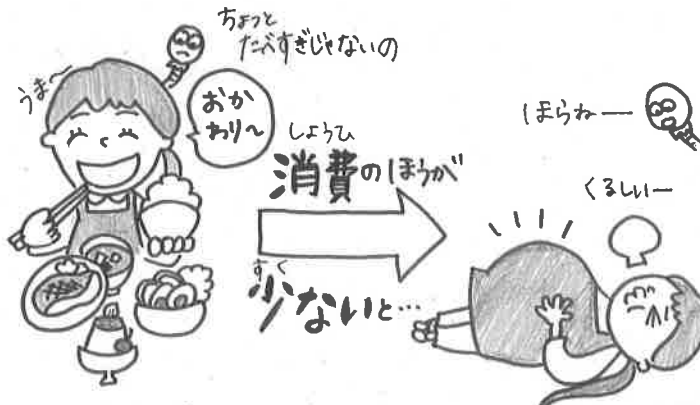
おつかれ
さまです

なかには
わたしあなた
来(こ)る(こ)る温かい
言葉をかけてくれる子も...

先生大変だね...! がんばって!

ありがとう...

食生活のキーワードは **バ** **ラ** **ン** **ス**



あまた栄養は脂肪として体にたくわえられますが、必要以上にたくわえられると肥満になり、生活習慣病とよばれる病気のもととなります。
(糖尿病、高血圧、脂質異常症など...)



体の中から栄養がどんどん減っていくので、体にいろいろな問題がおこります。栄養不足で脳や内臓の働きがおちる。女子生の場合、月経が止まったり遅くなったりするなどのことです。病気にかかりやすくなることも...

気にしてみよう! 栄養のバランス

とりすぎ注意!

- 脂質** ... あげもの、スタック菓子
- 糖分** ... クッキー、チョコ、清涼飲料水(ジュース)
- 塩分** ... カップラーメン、調理パン

足りてますか?!

- たんぱく質** ... 卵、牛肉、豚肉、とり肉、魚介
→ 体カやめんえきカアッ!!
- カルシウム** ... 牛乳、チーズ、わかめ
→ 骨の発育、骨折しにくくなる!

(肉)ばかりじゃなくて、魚もね!



あてはまるものは要注意! 食生活チェックリスト

- あまり運動をしていない
- 朝ごはんを食べない日がある
- 食べるのが早い(あまり噛んでいない)
- 夜ごはんの時間が遅い
- 夜食や間食(3食以外)がタライ
- 甘いものや油っぽいものをよく食べる

天気の良い日は、午前中から外で体育をしている学年をよく見かけます。たまに、朝から体育をして具合が悪くなり、保健室で休養をとる子もいます。まだまだ暑い日が続きそうなので、引き続きご家庭でも生活習慣に気をつけていただけたらと思います。

