

# ほけんだより



平成27年5月1日  
昭和東小学校 保健室

5月5日は「こどもの日」。男の子も女の子も、元気いっぱいにしあわせに成長するようにと願う日です。みなさんも、自分の命や体を大切にするとともに、まわりの人も大切にすることを、大きくなってほしいと思っています。



## \* 5月の健康診断の予定 \*

- 5月14日 尿検査提出
- 5月21日 眼科検診
- 5月26日 内科検診

所見のある方は、検診終了後お知らせをお渡し致します。  
(歯科検診は全員)  
健康診断の全部の結果を健康手帳(1ページ~2ページ)に記入してお返しします。  
確認し押印くださいますようお願い致します。

健康診断の結果を  
お知らせしています

- かならず、家の人にわたして、いっしょに内容を見てください。
- 治りょうや検査が必要というお知らせをもらった人は、家の人と相談して、早めに病院でみてもらってください。

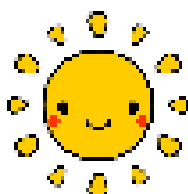
## 5月の保健目標

「生活のリズムをととのえよう！朝ごはんをしっかり食べよう！」

## \* 生活ふり返り週間が始まります \*



1週間、よろしく  
お願いします！



5月12日~18日まで生活ふり返り週間になります。基本的な生活習慣が身につくことは、子どもたちの健康面・学習面の発達に大きく影響します。時間を意識し守ることで、自然と生活リズムが身についてくると思います。就寝・起床時間、ゲーム時間などの時間が守られているか、引き続き家庭での声かけをしていただけたらありがたいと思います。よろしくお願いいたします。

# しっかり食べよう朝ごはん！！～簡単朝ごはんレシピ～

## 卵とパンのココット



食パン	2枚 ※サンドイッチ用使用
卵	2個
トマト	1/2個
ベーコン	1枚
塩	少々
こしょう	少々

### 卵とパンのココットの作り方

#### 1: パンを耐熱容器に押し入れる

・パンを耐熱容器(ココット)にぎゅっと押し入れます。

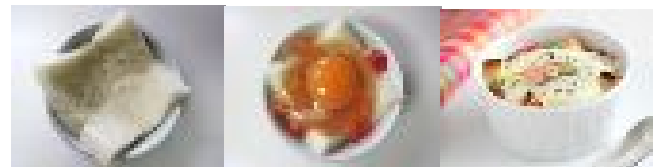
#### 2: トマト、ベーコン、卵を加える

・トマトの粗みじん切り、ベーコンの千切り、卵を割りいれます。卵の黄身を数か所、ようじでさします。

#### 3: オープントースターで焼き、味を調える

・オープントースターかグリルで焼き、塩、こしょうをふります。お好みでパセリのみじんぎりをちらします。

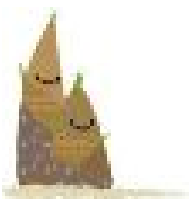
\*残った総菜(きんぴらやひじきなど)、サラダ(ポテトサラダ、温野菜)など加えて作っても美味しいですよ。



## 給食メニューより一言

### 14日の献立～ふきとたけのこの煮物～

ふきとたけのこは、今が旬の野菜です。両方とも食物せんいがたくさん入っている食べ物で、おなかの調子を整えてくれます。給食では、その季節に合わせて旬の野菜を使った料理を出しています。季節の味を楽しみ、季節を感じてくださいね。



## こよみは「夏」そろそろ気をつけましょう！！

### 衣服の調節

朝晩と日中の気温差が大きい。



\*調節しやすい服装を用意しましょう。下着を着ましょう。

### 水分補給

晴れた日の日中は、夏のような暑さに。子どもはおとなよりもたくさんあせをかく。



\*少しずつ、こまめに水分補給をしましょう。

### 紫外線



紫外線の量は5月ごろから急増。お昼前後の時間帯がもっとも強い。



\*外遊びのときは、ぼうしをかぶりましょう。