

ほけんだより5月号

平成25年5月9日

徳島県立池田支援学校美馬分校

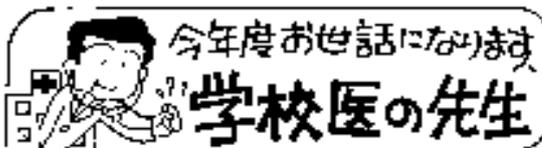
頬ほおに当たる風あにも爽かせやかささわを感じる季節かんとなりました。5月きは、「風かせ薫おる5月がつ」
ともいわれています。時ときに嵐あらしのような風かせが吹ふきつけ倒たおれそうになることもあ
りますが、嵐あらしの後あとには、輝かがやく太陽たいようとスッキリ晴はれた青空あおぞらが待まっています。

それでも、「心こころ」が重おもいときは、どうぞ…一人ひとりで悩なやまないで、誰だれかに話はなして
みましょう。

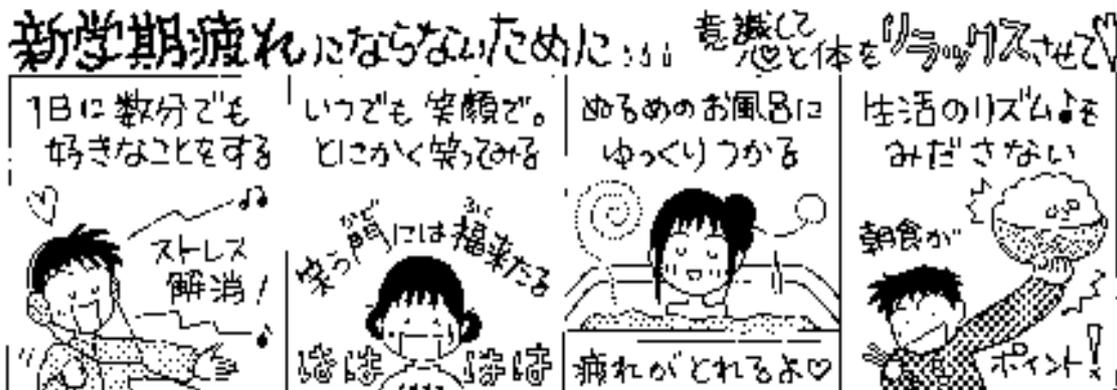
5月の保健行事

9日(木) 尿検査(該当者)

16日(木) 内科検診(全学年)



診療科	氏名	医院名
内科医	木下 雅俊 先生	木下 医院
耳鼻科医	高田 堅二 先生	高田 医院
精神科医	櫻木 章司 先生	桜木 病院
整形外科医	谷口 博美 先生	美馬リハビリテーション病院
歯科医	武田 治士 先生	武田 歯科医院
学校薬剤師	堀 智子 先生	くすりのHORI



出席停止になる感染症について

つぎの病びよう気きにかかった場合ばあい、学校医がっこうい、主治医しゅじい等とうが病びよう状じょうにより感かん染せんのおそれがな
いと認みとめるまで出しゅつ席せき停てい止しになります。病びよう気きがわかわかつたらすぐ担たん任にんに連れん絡らくし、主しゅ治じ医い
の先せん生せい等とうの登とう校こう許きょ可かがでるまで、学がっこう校こうをお休やすみしてくだください。また、病びよう気きが治なおって登とう校こう
したときときには「出しゅつ席せき停てい止し証しやう明めい書しよ」を提てい出しゅつしてくだください。

流行性耳下腺炎、水痘、風しん、麻疹、インフルエンザ、百日咳など

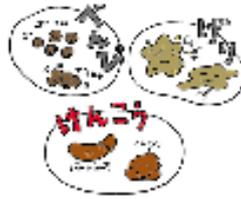
*詳くわしくは、担たん任にんままたは保ほ健けん室しつままでお問とい合あわせくだください。

しっかり食べよう!!朝ご飯

朝あさご飯はんは、健けん康かうで元げん気きな生せい活かつを送おくるたためめに欠かかすここのたたけなない、ととてとも大だい切せつなもものたたです。ああななたたは毎まい朝あさししっしかかり食たべていまいますか?

☆朝ご飯を食べると…

- ・体たい温おんが上あがあって身み体たいが目めを覚さます
- ・腸ちようが刺し激げきを受うけてうんちがうんち出でやすやすくなる
- ・脳のうにエえネねルるギぎーが補ほ給きゆうされて働はたらきがよよくなる



☆朝ご飯に食べると効果的なものは…

- ・タンパク質
- 【体たい温おんをアあッっささせる】
食たべ物ぶつ: 卵たまご、肉にく、魚いし、大だい豆ず
牛ぎゅう乳にゅう、乳にゅう製せい品ひんなど
- ・糖とう質しつ(炭たん水すい化か物ぶつ)
- 【エえネねルるギぎー源げん】
食たべ物ぶつ: 朝あさご飯はん、パぱン、シしリりアあル
(穀こく物ぶつ、コーンフこレれアあク)



うんちタイムをつくりましょう!

規き則そく正ただしい生せい活かつリりズずムむをつくくるるには、早はや寝ね早はや起おききをするる。朝あさご飯はんを
ちちゃんと食たべるる、定てい期き的てきにうんちをするるここがとてとも大だい切せつです。

ああななたたは、定てい期き的てきにうんちがでていまますか? 便べん秘び(うんちがたたまま
つつているるののに、ななかなか出でない状じょう態たい)になると、お腹なかが痛いたくななつたり
り、不ふ快がいな気き分ぶんにななつたりししまます。

うんちうんちは朝あさご飯はんのの後あとに出いやすやすいので、毎まい日にちしたしたたくくなくくても朝あさご飯はん
のの後あとはトとイいレれにに行いくくといいう、うんちうんちタたイいムむをつくくつつてみままししょう。す
ると、だだんだんうんちをする習しゅう慣かんがついいてきまますよ。