

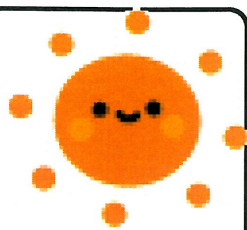
関岡小学校保健だより

いのち

～いきいき・のびのび・ちからいっぱい～

平成24年5月14日

文責 穴沢友美

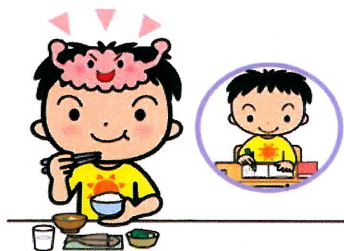


脳の栄養のタイムリミットは12時間！！

脳で使われるエネルギー源は、ブドウ糖という成分だけです。ブドウ糖はその名の通り、ぶとうをはじめとする甘い果物に含まれるほか、ごはんやパン、うどん、イモ類などに多く含まれる炭水化物が消化された成分です。

脳は眠っている間にも活動しているので夕ごはんから約12時間後の朝起きたころには、エネルギーがあまり残っていません。そんな中で、朝ごはんを抜いたまま登校してしまうと、午前中の授業では集中力や記憶力が低下してしまうこととなります。

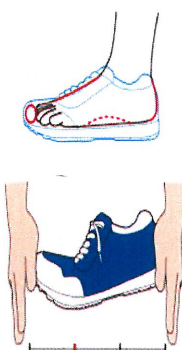
朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタートさせるためには、早起きをして時間に余裕を持ちましょう。そして、炭水化物を多く含む食品を中心にバランスよく食べて、脳が活発に働くことができるようにしたいですね。



足にあった靴、履いてますか？

運動会を今週末に控え、子どもたちも運動会へ向けて一生懸命練習に取り組んでいます。毎日の練習で一生懸命走っています。ふと足下に目をやってみると、少し小さいような靴を履いていたり、反対にちょっと大きい靴を履いていたり、中敷きのない靴を履いているお子さんもみられます。足に合わない靴を履いていると、ゆびの形が変わってしまったり、捻挫を起こしやすくなったりしてしまいます。

できれば普段から、足をつま先に寄せたときに、かかとに1cmくらいの余裕がある靴を履くことおすすめします。



金環日食を見るには注意が必要！！

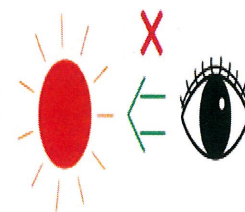
5月21日(月)朝7:30過ぎくらいから、金環日食が起こります。国内での金環日食は、1987年以来25年ぶりとあって、“どんなものか見てみたい！”という気持ちが起こりますが、日食の観察には危険が伴うことを覚えておいていただきたいと思ひます。

金環日食の最中も含め、どんなに太陽が欠けた状態でも太陽をそのまま直視してはいけません。黒い下敷きや、サングラス、ゴーグルなどを通して直視することは極めて危険です。目には見えない有害な光が目の奥に届いて網膜を傷つけ、その結果、失明したりする可能性があります。

観察する場合には、必ず日食グラスなどの安全性が保証された道具を使いましょう。

もし肉眼で観察してしまった場合、観察直後は異常がなくても、その日の夜から数日後から症状が出る場合があります。

観察中に異常を感じた場合には観察を中止して下さい。また、違和感のある場合には、必ず眼科医を受診して下さい。



～受診のお願いを配付いたします～

各種検診で、専門医(内科, 眼科, 歯科, 耳鼻科)の診察が必要となつたお子さんに、専門医受診のお願いをお渡ししました。治療が済みましたら、お渡しした用紙に医師から記入をしていただき、学校へ提出していただくようお願いいたします。

* 集団検診のお知らせ *

5月24日(木)に集団検診を行います。

<検査項目>

- 尿検査(全児童)
- ぎょう虫卵検診(1~3年児童)

※ 22日に配付します。23・24日の2日間実施して下さい。

- 貧血検査(5年希望児童のみ)
- 心電図検査(1・5年児童)

