

6月のほけんだより

R4・6・20
勿来第一中学校
保健室

おうちの方へ

☆健康診断が全て終わりました。『検診結果のお知らせ』で、専門医の受診を勧められたお子様、欠席などの理由で検診を受けられなかったお子様は速やかに受診し、その結果を学校に報告して下さるようお願いいたします。

朝食について見直そう週間運動 6/22 (水) ~ 6/29 (水)

※ ただし、6/27 (月) は除く (3年学カテストのため)



☆「自分手帳」に学校で毎日記入します。朝食の内容(主食・主菜・副菜・汁物)を食べたか？

☆22日(水)と29日(水)の朝は、「食べ方に関するアンケート」を実施します。

- ①朝食を食べましたか？
- ②野菜を食べましたか？
- ③汁物を食べましたか？
- ④朝夕ごはんをだれかと食べましたか？

お忙しい時間帯ですが、声かけやご協力を
どうぞよろしくお願いいたします。



「朝食を見直そう週間」についてのよくある質問に、栄養教諭の先生が答えて
くださいました！！

Q1 「果物」は「副菜(野菜のおかず)」ですか？

A 「果物は、副菜とは認められません。」

Q2 「野菜ジュース」は「副菜(野菜のおかず)」ですか？

A 「残念ですが、副菜とは認められません。でも、甘いだけのジュースよりは野菜ジュースの方が良いですね。でも、野菜たっぷり具たくさんのみそ汁やスープは、「副菜」と「汁物」両方に○をつけてもOKですよ！！」



汗をかく

軽い運動をしたり、
お風呂につかって
汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに
頼りすぎず、少しずつ
暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

