

先週は、3年生を送る会が行われました。3年生は、在校生や先生方からの心温まるメッセージを受け止めてくれたことと思います。

日々健康に気を付けながら目標に向かって学校生活を充実したものにしてください。



お知らせ

受診のおすすめにある「治療報告書」が未提出の生徒さんは、春休みを活用して、必ず受診しましょう。特に歯科検診でう歯(むし歯)が見つかった人は要注意です。歯科医を受診してください。

また、今年度学校管理下(授業中、部活中、登下校など)で起こったけがで、病院に受診した場合は、日本スポーツ振興センター災害共済給付の対象となりますので確認してください。申請する人は、早めの申請をお願いします。

食事を大切に

生活やカラダのリズムを整えるためにも、朝食をしっかりとるようにしましょう。朝食を取る習慣がつくと、集中力が高まり、疲れも取れやすくなります。新学期に向けて、普段から健康的な体づくりを心がけて生活できるようにしていきましょう。

バランスのよい食事とは

主菜
肉や魚、卵などのたんぱく質が豊富なおかず。筋肉や骨の材料になる。

果物
旬の果物など。ビタミン類や食物繊維が豊富。

主食
ごはんやパンなどの炭水化物が中心の食品。活動をささえるエネルギー源になる。

牛乳などの飲み物

副菜
野菜やキノコ、海藻などのおかず。肥満や風邪の予防に役立つ。

汁物
具だくさんのみそ汁やスープ。ビタミンやミネラル、水分の供給源になる。

食生活7つのルール

- 1 朝食をしっかりと取る
- 2 おかずは、1日3回、毎日食べる
- 3 野菜を残さず食べる
- 4 牛乳を毎日飲む
- 5 果物を毎日食べる
- 6 補食は量と質、タイミングを考えて
- 7 水分を積極的に取る

一般社団法人 Jミルク ~健康と栄養~ より



保護者のみなさま、今年度も保健関係の提出物等では大変お世話になりました。

