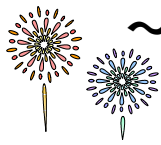
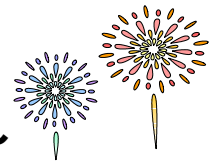


保健だより



～6年生 保健師さんによる保健指導号～



令和元年7月16日

穴喰小学校 保健室

7月12日（金）の5校時目に、海陽町の松原保健師さんに来ていただいて、「毎日の生活と血液」というテーマで、5月に行った血液検査のこと、血糖値けつとうちが高くなるとうなるかということ、生活の中で気をつけること、など話をしてくださいました。30分という短い時間でしたが、全員がしっかりと話を聞き、これからの生活で気をつけていくことを考えることができました。



一部ですが、一人一人が考えたこれからの生活で気をつけていくことを紹介します。

私が気をつけたいことは、2つあって、1つはよくかんで食べるです。私はあまりかんでなくて食べるのが早いので、できるだけゆっくり食べたいです。

もう1つは、早くねるです。いつもねるのがおそいので、10時にはねれるようにしたいです。そして、早くおきたいです。

ぼくはいつも速く食べていたり、家で野菜をそんなに食べていなかったりするので、もうちょっとかんで、ゆっくり食べたいです。家でも野菜を食べられるようにします。

他には、いろんな悪いところがあるかもしれないので、ぼくは今から気をつけて、病気にならないようにします。

ねる2時間前にカルピスを飲むのをやめることを中心に、7つの気をつけることをこれからも気をつけていきたいと思いました。インスリンをへらしたくないので、守ろうと思います。

私は、これから気をつけたいのは、食べすぎないことです。お店に食べに行ったときは、いっぱい食べるので、いつも同じペースで食べるようにしたいです。そして、よくかんで食べたいです。



お知らせ

夏休みの個人懇談の後に、保護者の方へ町保健師さんから個別に血液検査の結果等について説明があります。よろしくお願ひします。