

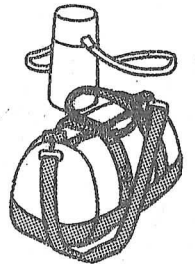


成和小 H22. 5月

さわやかな季節になりました。5月は、遠足や運動会があって楽しみです！
運動会の練習が始まると、けがをして保健室に来る人が増えます。がんばる気
持ち・がまんする気持ちを鍛える時でもあります。のどがかわくので、お茶の
準備もよろしくお願ひします。

健康診断のお知らせ

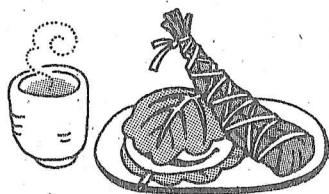
- ・ 10日 (月) ぎょう虫検査 1・2・3年全員
- ・ 11日 (火) ぎょう虫検査予備日 1・2・3年 10日に忘れた人
- ・ 12日 (水) 歯科検診 3年全員、2の2
- ・ 13日 (木) 内科検診 1・2・3年
- ・ 14日 (金) 内科検診 4・5・6年
- ・ 19日 (水) 検尿2次 1次の異常者
- ・ 20日 (金) 検尿2次予備日 19日に忘れた人



☆6年生の保護者のみなさまへ☆

昨年まで学校で、唐津市からの二種混合予防接種の問診票を配っていまし
が、22年度よりお家に、市からのお知らせと問診票が届いていると思ひます。

6年生の時だけ、無料で接種ができますので、早めに医療機関と連絡し、接
種されますようにお勧めいたします。



5月31日世界禁煙デー

お母さんが妊娠中にタバコを吸うと、
へその緒が細くなり、赤ちゃんにじゅ
うぶんな栄養を与えることができない
ため、小さな赤ちゃん（低体重児）が
生まれる確率が高くなります。

赤ちゃんの突然死（乳幼児突然死症
候群）にも家族の喫煙が深く関わって
いることがわかってきました。

これらは、タバコの害のほんの一例。タバコは
喫煙者本人だけでなく、まわりの人の健康にも大
きな害を与えるのです。その1本に火をつける前
に、どうぞそのことを思い出してください。

新茶の季節 からだにいいお茶の話

緑茶に含まれる「カテキン」という成分に細菌の増殖をおさえたり、がんや高血圧、むし歯を予防する効果があることがわかってきて、ちょっとしたブームになっています。

こんなにある緑茶パワー

- カフェインで疲労回復
カテキンやテアニン（うまみ成分）の作用で、コーヒーや紅茶に含まれるカフェインよりも効き目がおだやかです。
- ビタミンCでストレスに勝つかぜ予防の効果もあります。
- フラボノイドで口臭予防
血管を強くする働きもあります。

すりつぶしてまるごと食べれば、カロチンやビタミンE、食物繊維などの効果も期待できます。