



ほけんだより

R3.4.30 中原小学校保健室

緑のさわやかな季節になりました。

新学期が始まって1カ月。新しい環境にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。

しかし、その一方で5月は緊張がゆるみ、つかれが出たり、ケガが増える時期です。

【リズムのある生活】を意識して毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

☆「早寝・早起き・しっかりご飯」を心がけよう！☆

まずは早寝から！早寝ができると、規則正しい生活ができるよ！

リズムのある生活をしましょう

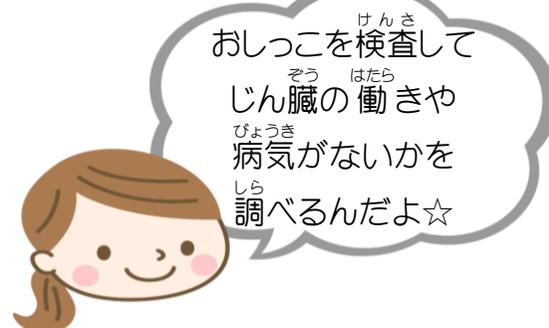
<p>朝</p> <p>決まった時間に起きて朝ごはんを食べましょう</p>		<p>トイレに行く時間も決めておきましょう</p>
<p>昼</p> <p>楽しく勉強し、からだを動かして遊びましょう</p>		<p>食事の後や寝る前は歯みがきも忘れずに！</p>
<p>夜</p> <p>お風呂に入って早めに寝ましょう</p>		

**朝ごはんが
だいじな理由**

朝ごはんを食べずに学校に来ると、脳のエネルギーが足りなくなって、イライラしたり、集中力がなくなったりしがちです。
朝ごはんをきちんと食べる子ほど、テストと運動の成績が良いというデータがあります。



5月7日(金) けんさ による検査があります！



検査項目は「たんぱく」「糖」「せん血」です。

おしっこのとり方のポイント

- 紙コップを折る
- 朝起きてすぐのおしっこをとる。
- はじめではなく、中間のおしっこを紙コップにとる
- 紙コップから容器にとる
- 容器のふたをしっかりと閉める



★**前日の注意**★

- トイレに容器を準備しておく。
- 夜ねる前におしっこをすませる。
- 午後9時以降は食べない。
特にビタミンの豊富なくだものやジュースなどはさける。

もし忘れたときは・・・

5月10日(月)に救済日があります。

10日の朝のおしっこをとって学校へ持ってきてください。

前の日のものは×

★生理の人は5月26日(水)もしくは6月8日(火)に提出してください。容器をなくさないこと！！
また、じん臓疾患で定期的に検査を受けている人はその旨をお知らせください。

★名前シールの採取日を保護者が記入するようお願い致します。

5月の健康診断の日程

7日(金) 尿検査(全学年対象)	19日(水) 歯科検診(全学年対象)
12日(水) 耳鼻科検診(1・3・5年)	20日(木) 眼科検診(全学年対象)
13日(木)～色覚検査(4年)	27日(木) 内科検診(1・4年)

(2・3・5・6年生は6月に内科検診があります。)