



# ひだまり

令和7年度5月号  
楠浦小学校保健室

新学期が始まり、早くも1ヵ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？今まで緊張していた分の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。また、今月は運動会もあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に過ごせるように規則正しい生活を送りましょう！

## ★尿検査について★

日時	一次：5月1日（木）朝
	二次：5月9日（金）朝
対象	一次：全学年 二次：対象者のみ
目的	おしっこ（尿）から、腎臓などが病気にかかっていないかを調べます。

### 尿検査をする前に

前日

・ビタミン入りの  
ジュースなどは  
飲まない



・夕食後に、激しい運動はしない



当日

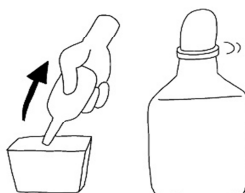
①目が覚めたら、  
すぐに尿をとる



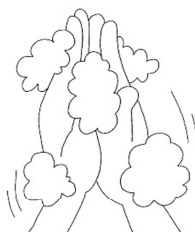
②出始めの尿は  
なが流してから、  
採取する



③提出容器に移し  
て、ふたをしっ  
かりと閉じる



④尿をとり終えた  
ら手を洗う



## ～尿の提出のしかた～

- ①学校についたらすぐに提出容器を  
透明の袋に入れたまま学級にある提出袋に  
入れます。  
他のビニール袋などに入れてきた人は、  
ビニール袋から出して提出します。



- ②提出したら提出チェック表の自分の名前  
のところに○をつけます。

※5月1日（木）に提出ができない人（生理中  
の人）は、担任の先生か西川先生に伝えましょう。



## 運動会練習が始まります！熱中症に注意！

運動会の練習が始まります。熱中症は夏のイメージがありますが、実は5月でも熱中症になる可能性があります。次のことに気をつけて熱中症を予防しましょう！



のどがかわいていなくて  
もこまめに水分をとろう

そして・・・

外に出る時は必ず  
ぼうしをかぶろう



暑さに負けない体づくりをしよう！

十分なすいみん



栄養バランスの良い食事



適度な運動

