



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カ月が経ちました。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)
二次: 5月9日(金)

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

- 目が覚めたら、すぐに尿をとる



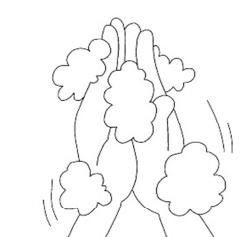
- 出始めの尿は流してから、採取する



- 提出容器に移して、ふたをしっかりと閉じる



- 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ってきた人は、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
すいぶんもこまめに水分をとろう



そと外に出る時は必ず
ぼうしをかぶろう

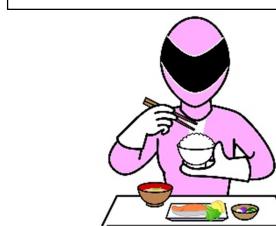
そして...

あつまからだ
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

