

元気のたね



高森中央小学校 保健室

令和5年4月18日 No. 2 文責：内野



毎年田植えの季節になると自宅の軒先にツバメが巣を作りにくるのですが、今年は4月入ってすぐからツバメが来るようになりました。

夏のように暑くなったかと思えば肌寒い日もあります。気温差で体調を崩さないように早寝早起き朝ごはんで元気いっぱい過ごしましょう。

4月の保健目標

☆ 手洗いをこまめにしよう。
☆ 自分のからだを知ろう。

4月19日（水）：尿検査：全学年 登校後すぐに提出



ぜんいんていしゅつ
全員提出



朝一番の中間尿
を提出してください



健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかをみるためです。「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

どうして朝一番の尿？

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

どうして中間尿？

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



朝、ぼんやりして忘れてしまわないようにしましょう。

正しいおしっこのとり方

① 寝る前におしっこをする



② 起きてすぐのおしっこをとる



③ プラスチック容器のふたをしっかりと閉めて、袋に入れ、紙袋の口は折り曲げる。



容器は前日に作っておきましょう。

正しく検査するために、

正しく採りましょう。

★女子で今回、月経が重なる人は別日に提出します。朝のうちに知らせてください。

＊おうちの方へ＊

大切な検査ですので、欠席の場合も9時までに学校へご提出ください。

年度末、ガーゼマスクをいただきました。ありがとうございました。
給食マスクの予備として使用します。

こころ げんき 心 も元気に

新学期が始まって1週間がたちますね。
起きる時間、寝る時間は慣れてきましたか？
新しい環境になると、うまくいかないことも
出てくるかもしれません。

たっぷり寝て、心も元気にしていきましょう。そして、心が元気になるためのコツもあります。

今回は2つ紹介しますので試してみてくださいね。

保健室入り口にポスト（トッポスト）
を置いてあります。

教えてもいいよという人はお名前
を書いてポストに入れてください。



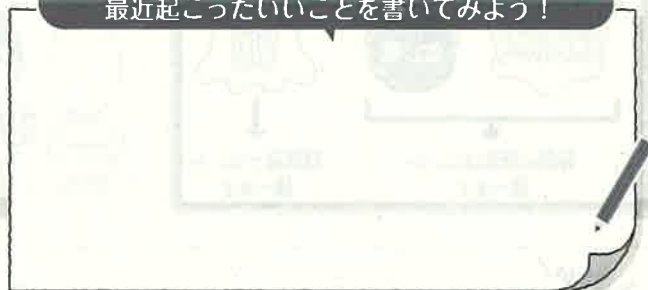
いいことを数える

生きていれば、いいこともあれば
わるいこともあります。でも、
「わるいこと」ばかりに注目しが
ちで、「いいこと」には目が向か
ないもの。

「いいことを数える」を習慣に
しましょう。



最近起こったいいことを書いてみよう！



人に親切にする

「情けは人のためならず」ということわざがあります。
これは「人に親切にしていると、
いつかは自分によいことが戻って
くる」という意味です。また、人
に親切にすると「オキシトシン」
（別名「幸せホルモン」）が出る
という研究も！



自分にできる親切を考えて、実行してみよう！

