

# ほけんだより 5月

須坂市立森上小学校 保健室



22日(土)に行われる運動会に向けて、運動会特別時間割がはじまりました。疲労から免疫力を落とさず体調を整えて練習ができるように、以下のことに心がけましょう。

毎朝オクレンジャーの健康観察への返信をありがとうございます。コロナの感染拡大も危惧される中、運動会に向けての健康管理が重要になってきます。お忙しい朝ですが、おうちの方の責任において、体温測定と健康チェックをして土日も含め毎日入力をお願いします。



★水分補給の水筒の中身は、練習中も運動会当日も、水がお茶でお願いします。また、運動後に汗をふくため、タオルも毎日持ってきましょう。



急な気温上昇に体が慣れてない5月は、**熱中症**が心配されます。



シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか? 「別に着なくても一緒でしょ」という人! 実は下着には、こんなに大切な役割があるのです。

ココがスゴイ!

肌の「きれい」をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保っているのです。

暑い! 寒い! を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。

寝不足はキケン!



★睡眠:10時間(低学年)~9時間15分(高学年)  
★朝食:主食のみだけでなく、野菜たっぷりのみそ汁やスープとタンパク質のとれるおかずを食べてきましょう。



けが予防

★つめを切る  
★自分の足にあった「うんどうぐつ」をはく



準備運動で



ケガを防ごう

★毎日お風呂に入り、よごれをおとし、体のつかれをとりましょう



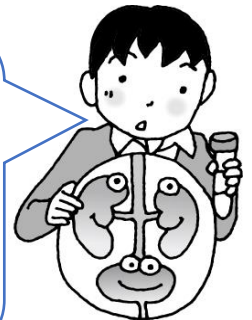
裏面は明日の尿検査についてのお知らせです。

# 5月13日は尿検査の日です



▼ 本日、容器を配布しました。明朝、検査を実施して提出してください。

## 朝一番のおしっこを忘れずに!



みんなの体の背中、腰のあたりに腎臓が2つあります。腎臓は、体でいらな

くなった老廃物や塩分を血液からこして体の外に出す働きをしています。

尿検査はその腎臓に病気がないか、糖尿病の疑いがないかを調べます。

### おしっこのとり方



寝る前におしっこをする



起きてすぐのおしっこをとる



少し出してから途中のおしっこをとる

### <検査にあたって注意すること>

- (1) 前日、就寝前には必ず排尿を済ませて下さい。また、正確な結果を得るため、前夜はビタミンCの含むオレンジジュース等の摂取を避けたほうがよいです。
- (2) 朝、起床後最初の尿を取りますが、出始めと最後の尿は捨て、**中間の尿**を検尿コップに取り、**容器の線のところまで**いれます。
- (3) 尿がもれないように**容器のフタはしっかりしめて下さい**。
- (4) 尿を入れた容器は、必ず名前の印刷された袋に入れて提出してください。
- (5) 尿検査は5時間以内に検査をする必要がありますので、早めに検査機関が取りに来ます。**遅刻等で登校が遅くなる場合には、8時45分までに保健室へ**届けてください。
- (6) 月経中の方は後日行いますので、必ず担任か養護教諭に連絡し、**容器と名前の印刷された袋を一旦返却**して下さい。
- (7) 13日(木)に提出し忘れた場合は、**翌日14日(金)に必ず提出**して下さい。14日も忘れた場合には、5月28日(金)になりますので、後日改めてご連絡します。
- (8) 第1次の検査の結果に異常があれば、5月28日(金)に二次検査を実施します。