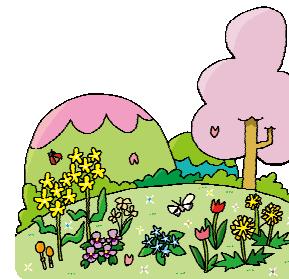


新年度が始まってから3週間が経ち、新しい環境にも慣れてきたころだと思います。一方で、少し疲れが出てきている人もいるのではないかでしょうか。明後日からの10連休、自分の好きなことをしたり、体を動かしたり、家でゆっくり休んだりするなどしてリフレッシュしてください。

そして、楽しいお休みの間でも事故やけがにはじゅうぶん気をつけ、10連休明け元気に登校してください。



健康貯金活動へのご協力お願いします！

連休明けには生活リズムの乱れが原因で「体がつらい」「やる気が起きない」など体調を崩したり、気持ちが不安定になることがあります。連休中も規則正しい生活リズム（＝学校生活のリズム）で過ごせるよう、ご家庭でもご配慮をよろしくお願いします。

期間：5月1日（水）～5月6日（月）

取組内容：早寝・早起き・朝ごはん・メディア

保護者記入欄：おうちの方からのコメント記入欄を設けています。励ましの言葉や生活の様子を見ての感想等を記入し、押印をしていただきたいと思います。お忙しい中お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願いします。

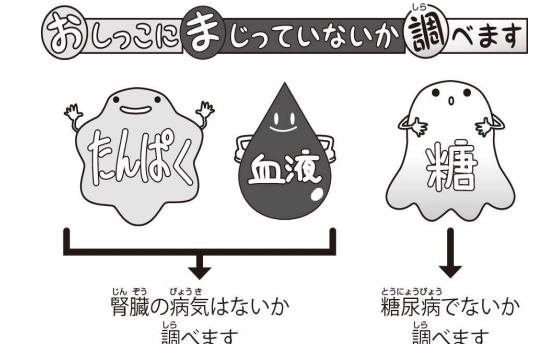
今回の健康貯金では「メディア」の欄を設けました。メディアはテレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン、タブレットなどの電子機器としています。

子どもがメディア機器にふれる時間は「1日2時間まで」が望ましいです。ご家庭でメディア機器の使い方や使用時間等について話し合い、約束を決め、メディアを利用するようお願いします。



5月8日（水）尿検査です！

8日（水）の朝、登校したら保健室に持ってきてください。



10連休（4月27日～5月6日）明け、5月8日（水）に尿検査があります。尿検査で使用する容器は、前日の5月7日（火）にお渡ししますので、翌日忘れずに尿を取り、持たせるようお願いします。

1. 検査の前の日にやること

- ①検査を忘れないように、前の日からトイレに尿検査の容器を準備しておきましょう。
- ②夜9時を過ぎたら、食べたり飲んだりしないでください。
- ③夜寝る前にトイレに行き、尿を出してから寝ましょう。

2. 尿の取り方

- ①朝起きてすぐ、トイレに行って尿を取ります。必ず朝ごはんを食べる前に取ってください。
- ②出たばかりの尿は、前の日の残りです。尿を少し便器に出してから検査カップの中に尿を取りましょう。
- ③検査カップから、容器に3分の2くらい、尿を吸い取ります。
- ④容器のふたをしっかりと閉め、ビニール袋に入れて、袋の口をしばって学校に持ってきましょう。

