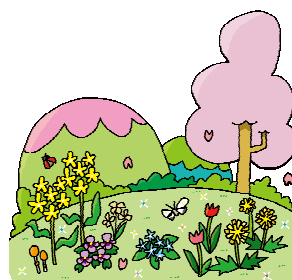


えがお No.3
保健室 寺下
平成31年4月25日

しんねんと はし
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ないのでは
ないでしょうか。あさって れんきゅう しぶん す
明後日からの10連休、自分の好きなことをしたり、
からだ うご
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、たの 楽しいお休みの間 やす あいだ じ こ
でも事故やけがにはじゅうぶん 気を付け、
れんきゅう あ げんき とうこう
10連休 明け元気に登校してきてください。



健康貯金活動へのご協力をお願いします！

連休明けには生活リズムの乱れが原因で「体がつらい」「やる気がおきない」
など体調を崩したり、気持ちが不安定になることが多くなります。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。



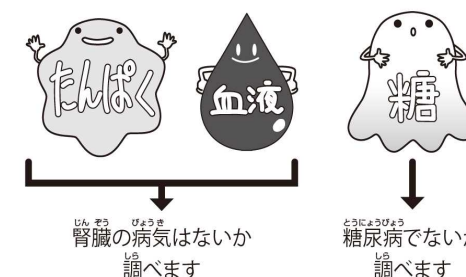
5月8日(水) 尿検査です！

8日(水)の朝、^{あさ}登校したら^{とうこう}保健室に^{ほけんしつ}持ってきてください。

腎臓の病気はないか、
糖尿病ではないかを
調べます



おしっこにまじっていないか調べます



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、持たせるようにお願いします。

1. 検査の前日にやること

- ①検査を忘れないように、前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朝おきてすぐ、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、前日の残りです。尿を少し便器に出してから
検査コップの中に尿を取りましょう。
- ③検査コップから、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てましょう。

