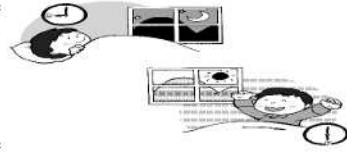




平成28年5月2日
日立木小学校
保健室

あたら かくねん げつ いま
新しい学年になって、1ヶ月。今まできんちようしていた分の疲れがでて、け
がをしたり、体 調をくずしやすいときです。元気に過ごせるように、規則正しい生活
をこころがけましょう。

ほけんもくひょう
5月の保健目標
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をおくろう



れんきゅうちゅう
連休中も規則正しい生
活を送りましょう。6日
は元気に登校してくるの
を楽しみにまっています。



<p>睡眠時間を 十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと 食べていますか？</p>	<p>適度からだを 動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、 上手にっていますか？</p>
-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------

5月保健行事予定

- 5月 11日(水) 歯科検診 全学年(8:30~)
*朝のはみがきをしっかりと、歯科検診にのぞみましょう。
- 18日(水) 尿検査容器配付: 全学年
- 19日(木) 尿検査(1次)提出 *早朝尿(朝一番の尿)を提出。
- 21日(土) 運動会
- 23日(月) 繰替休業日
- 26日(木) 心電図検査実施 9:00~ 1年・申し込み希望者

**5月19日(木)は
尿検査の提出日です。
忘れないで持ってき
ましょう。**



なぜ「朝一番のおしっこ」か？

検尿には朝一番のおしっこを提出します。でも、どうして「朝一番」なのでしょう？
検尿は、おしっこに糖、血液、たんぱくが混じっていないかをチェックすることで、腎臓が正常にはたっているか、糖尿病でないかを見ます。ただ健康な人でも運動をした後や動いた後は、たんぱくをおしっことして出してしまふことがあります。そのため、腎臓のはたらきをちゃんと調べるにはゆっくり寝たあとの「朝一番のおしっこ」がピッタリなのです。



おうちの方へ



治療のお知らせをお渡ししています

検診のあと、医療機関を受診することが必要なお子さんに「受診のすすめ」の用紙を渡しています。

できるだけ早く、医療機関を受診してください。