

親子で読もう！

ほけんだより



5月保健目標

☆ 規則正しい生活をしよう！

令和7年5月7日国領小学校保健室

生活リズムにご用心

GWはどのように過ごしましたか？
「休日だから、ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」などと、過ごした人はいますか？

最近の睡眠の研究によると、平日と休日では起床時間や睡眠時間などが大

きく違うと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。それに、GW中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元のリズムに戻すのに一苦労するかも!? 休日でも早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



※ 忘れないで! ※

☑ハンカチや☑タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくなばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



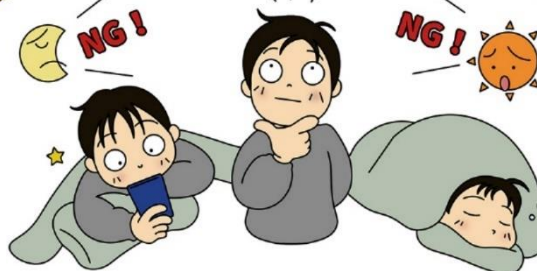
これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。



規則正しい生活リズムも



寝不足も寝すぎもよくないよ



睡眠時間は決めておこう

ゆ ぶね

湯船につかると いいことがたくさん!

けつえき
血液やリンパなどの
なが
流れがよくなる

きんにく かんせつ
筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

ふくこうかんしんけい かつぱつ
副交感神経が活発になり、
リラックスできる

ねむ
眠りやすくなる

つか
疲れがとれる

☆ 5 月の保健行事 ☆

8 日(木) 歯科健診 1・3・5 年

9 日(金) 内科健診 4・5・6 年

生活習慣病予防健診 4 年

12 日(月) 内科健診 1・2・3 年

14 日(水) 尿検査容器配布 (全学年)

15 日(木) 尿検査 1 次回収日

(全学年)

15 日(木) 歯科健診 2・4・6 年

16 日(金) 眼科健診 (全学年)

30 日(金) 尿検査 2 次 (該当者)

おせわに
なります!

がっ こう い せん せい がた
学校医の先生方

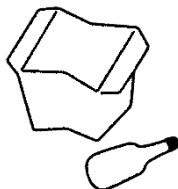
ない か	(根本しおり)	せん せい	先生・ (調布ファミリークリニック)
がん か	(元木 竜一)	せん せい	先生・ (国年眼科クリニック)
じ び か	(小川 裕)	せん せい	先生・ (小川耳鼻咽喉科)
し か	(南 清隆)	せん せい	先生・ (みなみ歯科クリニック)
やく ざい し	(三井 靖子)	せん せい	先生・ (ドラッグイオ-駅前薬局)

けん こう しん だん がっ こう
健康診断をはじめとする学校
でのみなさんの生活を見まも
り、サポートしてくださる先生
方です。会ったときはきちんと
あいさつをしましょう!



☆尿検査のお知らせ ~来週 14 日 (水) に尿検査の容器等お配りします!

提出日は、来週 15 日 (木) です!



尿検査は、尿の中にタンパク・潜血 (血)・糖が出ていないか調べることで、病
気かどうかを見つける検査です。尿検査は、その日の朝に取った検査物を提出しな
くてはいけません。忘れないようにしましょう!

☆名前入りの袋、容器、カップの 3 点を配布します。

☆袋に尿検査の容器に貼る名前シールがついています。

容器に名前シールを貼って提出してください。

☆袋の名前に間違いがありましたら、赤で訂正をお願いします。

☆尿が漏れることがないように、容器のふたはしっかりと閉めてください。

