

ほけんだり6月

山崎北小学校 ほけんしつ

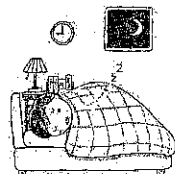
いよいよ6月から毎日の登校が再開しました。長い休校期間が過ぎましたが、体や心の調子はどうですか？ 夜はねむれていますか？ イライラしたり不安になることはありませんか？ これまでとはちがう生活のなかで、つかれが出たりしんどくなったりすることはだれにでもあります。体も心も元気に過ごすために、まずは生活リズムをととのえることが大切です。夜は早めにねる、決まった時間に起きるなど、自分の生活をふり返ってみましょう！

あてはまる人はいませんか？



～こんなことを試してみよう～

- * 早寝早起きで生活リズムをととのえる
- * 外で体を動かす
- * 好きな音楽を聴く
- * 信頼できる人に相談する



～こんな方法もあるよ～

- * どうして元気がでないか紙に書く
- * 自分ががんばっていることを言う



保護者のみなさまへ

長い休校が解除され、6月から学校が再開されました。保護者の方には毎朝の体温測定などたくさんご協力いただき、ありがとうございます。

これから暑い季節になりますので、気温に合わせて衣服の調節や水筒の準備など、熱中症予防もよろしくお願いします。

けんこうしんだん はじ
健康診断が始まります！

健康診断では、みなさんのからだがどれだけ成長しているか測定したり、病気がないかを調べたりします。1年間、健康に過ごすための大切な保健行事です。今決まっている検診の予定をのせています。日程を確認しておきましょう。



日にち	学年	項目	服どう・持ち物
15日(月)	1年生	心電図	体操服
17日(水)	全学年	尿検査一次	詳しいプリントは前日に配ります。
18日(木)			
22日(月)	6年生	身体測定	体操服
23日(火)	5年生		
24日(水)	4年生		
25日(木)	3年生		
26日(金)	2年生		
29日(月)	1年生	身体測定 準備白	体操服
30日(火)	欠席などで測れなかった人		

どうしておしっこを飲む？

おしっこのもとを作っている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。

でも、腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見逃してしまうかもしれないのです。

だから、おしっこの検査はとても大切。正しい方法でおしっこをとって、腎臓に異常がないか調べましょう。



●検査の前日はビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは控える。

●朝起きてすぐのおしっこをとる。

●少しでもおしっこを出してから、中間のおしっこをとる。

