

保健だより 5月号



多度津町立豊原小学校

保健室

新しい学年になって1か月が過ぎました。新しい学年・クラスにもなれてきたころだと思えます。運動会練習の時間も長くなり疲れがたまりやすい時期です。そんな時こそ、早く起きて朝ご飯をしっかりと食べて、早く寝るようにしましょう。水筒も持ってくるようにしましょう。

《5月の健康診断のお知らせ》

○17日(金)尿検査(全校生)

16日(木)に容器を配ります。

当日の朝の尿をとって持ってきてください。

○22日(水)心電図検査(1年生のみ)

○23日(木)歯科健診(全校生)…当日の朝、歯みがきを必ずしましょう。

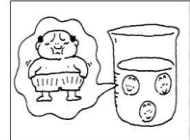
どんなことを調べるの？



※蛋白が出ていないか
尿に蛋白が混ざっているかどうかによって、腎臓の病気を調べます。



※潜血が出ていないか
蛋白の検査だけではわからない、軽い腎臓の病気を発見します。



※糖が出ていないか
尿に糖が出ていると糖尿病のおそれがあります。

最高のラウンドラッシュ会にするために



準備運動を
忘れずに

水分はこまめに
とりましょう

5月は
熱中症の
多い季節です。



夜は早くねて
体をしっかり休めよう



規則正しい
生活が大切です!!

ぼうしを
かぶろう



★自分かけがをしないうえ、
友だちにかけがをさせないため



つめをきちんと
きっておいこね

朝ごはんは
しっかり食べましょう



けがをせず、全力を出し切れるといいですね。

今、運動会に向けて真剣そのもの。1時間目から運動場で練習をがんばっていますね。休み時間には応援合戦の練習をしている6年生のたのもしい姿も見られます。体育の時間には、先生方の指導にこたえるかのように、日に日にダンスが完成していく姿にも目をうばわれます。子どもには、どんなことにも全力で取り組む力があり、どんな時にももっとうまくなろう・成長しようと努力する力、ひとつのものの完成のためにどんなときも仲間とまっすぐ走りぬける力があります。そんなエネルギーにあふれているみなさん。運動会までもう少し。がんばって!!

裏に続く