

新学期になって1ヶ月が過ぎました。学校生活には慣れたきましたか？お疲れ気味の人もいるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。また、雨が降ったりやんだりしています。じめじめと蒸し暑い日が続いたと思ったら急にひんやり肌寒くなることもあります。調節しやすい服装を心がけましょう。雨にぬれると風邪をひいてしまいます。ぬれないように工夫したりぬれた時に使えるようにタオルや替えのくつ下を準備しておきましょう。

～5月の健康診断日程～

月	火	水	木	金
13 ないかけんしん 内科検診 (1～3年生 なかよし・スマイル)	14 ぎょうちゅうけんさ ぎょう虫・尿検査 ようきはいふ 容器配布 (1年生～4年生)	15 にょうけんさようきはいふ 尿検査容器配布 (5・6年生)	16 ぎょうちゅうけんさ ぎょう虫・尿検査 かいしゅうひ 回収日1日目 ※1日目での提出 お願いします	17 ぎょうちゅうにょうけんさ ぎょう虫・尿検査 かいしゅうひ 回収日2日目
20 ないかけんしん 内科検診 (4～6年生)	21	22	23	24

心身の疲れが出やすい時期です！

新しい環境(クラスや友達)の中で緊張が続き、連休でその緊張の糸が切れ、連休後心身の不調が現れた(やる気がでない、だるい)……こんな人いませんか？

対処方法



《今週は尿検査があります！！》

検査の前日

- ◎ビタミン剤・ジュース・果物などはひかえる。
※尿の成分が変化してしまい、正しく検査できません。
- ◎寝る前に、トイレへ行っておく。
- ◎尿検査の容器をトイレに置いておくなど、忘れないよう工夫をする。
※容器の名前が間違えていないか確認



検査の当日

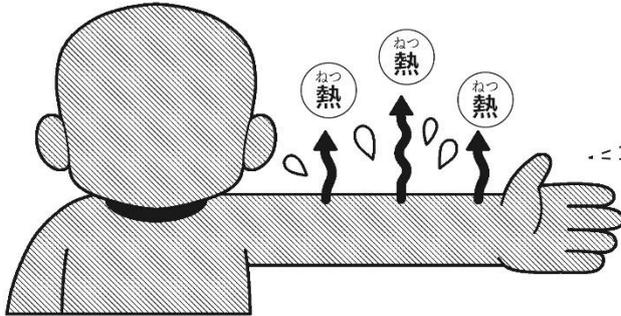
- ◎朝起きたら、すぐにトイレに行きます。
- ◎はじめに少し尿を出します。※最初の尿では正しく検査できないため。
- ◎容器のふたをしっかりと閉めて、忘れずに持ってきましょう。

じぶん し 自分のからだを知ろう！



“あせ”の大切な役割

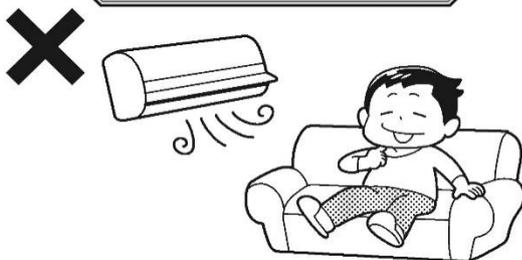
暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせがかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がり過ぎるのを防ぐためです。



体の中に熱がたまらないように、あせをかいて体の外に熱をにがし、体温を一定に保ちます。

あせがかけなくなる?!

クーラーの使い過ぎ



運動不足



いつもクーラーのきいた場所に居たり運動不足だったりして、あせをかく機会がないと、あせは出にくくなってしまいます。あせが出ないと、熱中症の危険性が高まるので、ふだんから、適度にあせをかく習慣を身につけましょう。