



5月の保健目標

自分の健康状態を知ろう。

新学期が始まり、1週間が経ちました。みなさん生活リズムはつかめてきたでしょうか？連休が始まりますが、早寝・早起きの習慣を心がけ、規則正しい生活をおくりましょう！

今月の保健目標は「自分の健康状態を知ろう。」です。5月はたくさんの健診があります。この機会に自分の健康状態を知ってほしいと思います。

## 5月の保健行事

日時	健診名	対象	時間帯	備考
5月6日（金）	聴力検査	全校生徒	放課後	
5月9日（月）	視力検査	全校生徒	放課後	眼鏡を持参
5月10日（火）	尿検査回収	全校生徒	登校時	9日容器配付
5月11日（水）	内科・結核健診	全校生徒	13:00～	運動着（長袖）
5月18日（水）	歯科健診	全校生徒	11:00頃	
5月27日（金）	耳鼻科健診	1年生	13:30頃	場所：小原木小

※ 視力検査の際には、眼鏡を持っている人は忘れずに持ってきてください。

## 給食着の管理について

大震災があり、地域の方々やご家族の方々は、自分のできることをしようと頑張っています。皆さんが身近にできることの一つとして給食着の管理があります。そこで、今年度から給食着を学校で洗濯することになりました。面倒に思う事もあるかも知れませんが、「自分たちが使うものは、自分たちで管理する」という気持ちをもって取り組みましょう！

### 新しい給食当番のお仕事

① 金曜日の給食終了後に、給食着を保健室に持ってきて、洗濯機に入れる。



② 金曜日の放課後に家庭科室前廊下に集合し、給食着を干す。（しわをしっかりと伸ばします。）



③ 次の週の月曜日の放課後に家庭科室で給食着をたたみ、教室に戻す。

※給食着は、各学年2セット（1セットあたり5着）配付しますので、週毎に使ってください。



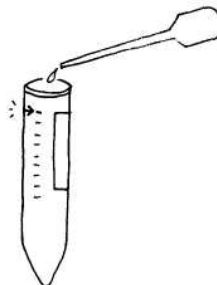
みんなで協力して取り組みましょう！！

## 尿検査について

尿検査は、尿をつくる腎臓のはたらきに異常がないか調べるために必要な検査です。  
今年から尿検査の容器が変わります。容器は変わりますが、手順はほぼ同じですので、検査前に確認をしておきましょう！

### 尿検査の手順

- ①前日は就寝直前に排尿する
- ②当日、起床後直ちに早朝第一尿(朝1回目の尿)をとる
- ③出始めの尿を少し流してから、中間の尿を紙コップにとる
- ④尿を入れる容器のふたを取り、スポイトで容器の印のあるところまで入れ、しっかりふたを閉める
- ⑤学校に持ってきて登校後所定の場所に提出する(容器をちり紙、ビニール等で包まない)



### 尿検査をするにあたって…

- ・検査前日にビタミンC、ジュース等は飲まないようにしましょう。
- ・検査前日の夜はできるだけ早く寝ましょう。
- ・生理中の場合は前もって保健室の先生にお話ししてください。(後日検査します。)



## 一人ひとりちがうから…

4月25日に身体測定が終わりました。みなさん昨年に比べてどのくらい大きくなったでしょうか？「あまり変わらない」という人や「昨年の春より5cm以上大きくなった」という人もいますか？

人が大きくなっていくスピードは一人一人違います。小学校の時に大きくなった人は、中学校ではあまり変わらないかもしれませんし、小学校の時に小さかった人が大きくなるかもしれません。一人一人ちがう人だから成長にも個人差があります。そして、一人一人ちがう人だからこそみんな大切な存在なのです。

さあ！これから1年間でみなさんどのくらい大きくなるのでしょうか？  
今から楽しみですね！



## ハンカチを持ち歩きましょう！！

最近、制服にはハンカチを入れているけど、運動着に着替えた後、ハンカチをポケットに入れて忘れていく人が多いです。せっかく手をキレイに洗ってもズボンや服で拭いてはまた汚れが手についてしまいます。

ハンカチを持ち歩き、手を洗った後は清潔なハンカチで手を拭くように心がけましょう！