



新学期が始まって1ヵ月が経ちました。ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか？
5月は新学期の^{つか}疲れがでやすく、気温の変化から体調をくずしやすい時期です。日中は気温が上がり汗ばむ日もありますが、朝晩は肌寒くなることもあるので、衣服で上手に体温調節をしましょう。また、ゴールデンウィーク中に生活リズムが乱れてしまった人は、生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしてくださいね。



～5月の健康診断日程～

日時	項目	対象学年	注意事項
5月10日 (月)	尿検査	全学年	★5月6日に検尿容器を配付します。 ★必ず当日の朝、採尿したものを ^{さいによう} 持って来てください。詳しくは裏面を見てね！ ★この日に採尿できない人は、予備日(5月20日、24日)に提出するようになるので、先生に伝えてください。
	心臓検診	1年生	★4月30日に配付した心臓検診問診票に必要事項を記入し、学校に提出してください。

健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



内科検診、歯科検診、視力検査の結果を配付しています。病院の受診が必要な人は、早めの受診をおすすめします。受診後は、結果報告の用紙を学校に提出してください。



～5月10日は尿検査があります～

Q. どうして尿検査をするの？

A. 尿のなかには体の中の情報がたくさん入っています。尿をつくる「腎臓」の病気や、「糖尿病」という病気がないかを検査します。



～尿検査の受け方～

- ① 前日は古い尿を体の外へ出しておくために、トイレをすませて寝ます。
- ② 10日の朝、起きてすぐの尿をとります。
★このとき、ではじめの尿は捨てて、途中の尿をコップにとります。
- ③ コップにとれた尿を検尿容器の上の線まで入れます。
★量が少なくても、水などは絶対に足さない！
- ④ 試験管のキャップしっかり締めて、黄色の袋に入れて提出します。
★朝学校に来たらすぐに保健室前の廊下のかごに提出してください。

～生活リズム乱れていませんか？～

生活習慣の時間を、だいたいでもいいので決めておくと、時間が上手に使えるようになります。

規則正しい生活をつくろう

毎日の **My 時間割**

朝起きる時間	朝ごはんの時間	学校へ行く時間	帰ってくる時間
晩ごはんの時間	勉強をする時間	お風呂に入る時間	寝る時間

作り方のコツ

決まっている時間（学校へ行く時間など）から書いて、逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？