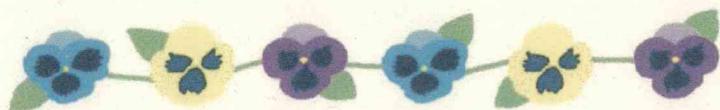


# ほけんだより 5月



令和4年5月6日  
調布市立石原小学校  
校長 江原 幸一  
養護教諭 土居ひとみ

かつ ほけんもくひょう  
**5月の保健目標** せいかつ  
ただ **きそく正しい生活をしよう。**

## 5月12日(木)は尿検査(1次)の提出日です。

- 【尿検査の目的】 腎臓の病気や糖尿病などがないか調べます。  
【日にち】 5月12日(木) \*検査セットは前日の11日(水)配布。  
【対象者】 全学年  
【提出方法】 登校したらすぐに各教室で回収。  
学級ごとにまとめて、1時間目が始まる前までに保健室に。  
【採尿方法】 提出袋の裏面に詳しく記載されています。

### \*注意事項\*

- ①夜寝る前に必ずトイレに行きましょう。  
検査に影響するので前日夜は、ビタミンCを含んだ薬やジュースは飲まないでください。
  - ②朝起きたらすぐの尿をとります。出始めの尿はとらずに、その後出た尿をとるようにしましょう。
  - ③容器には、入れる量の目印が付いています。
  - ④検尿容器用ラベルを貼り、提出用袋に入れ袋の上を2回折ります。
  - ⑤12日の朝、教室に着いたらクラスの回収袋に入れて担任の先生に提出名簿をチェックしてもらいましょう。
  - ⑥ティッシュや、ビニール袋に包んできた場合は、外してから入れてください。
- ※毎年、せつかく採尿したのにお家に忘れてきてしまったり、下校時に保健室に持ってきたりする人や、お家の人の方が、保健室に届けにくるということがあります。提出日時を間違えると検査は受けることができません。お子さんと一緒に、ご確認をお願いします。



## 保護者の皆様へ ~早寝早起きとよい睡眠について~

新年度から1か月お子さんたちは徐々に生活のリズムに慣れてきた頃でしょうか? しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが表れやすくなる時期です。まずはしっかり睡眠をとり、疲労の回復に努めたいところです。

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されます。「朝、すっきり目覚めるためには、カーテンを開けて朝の光を浴びるとよい」と言われています。

睡眠の質を高めるためには、朝の光を浴びるだけでなく、夜の光(明るめの室内照明、深夜営業の店舗、スマホやタブレットなど)を避けることも重要です。部屋の照明の調整、ふとんに入ってからスマホ使用を控えるなど、ぜひお子さんと話し合い、一緒に工夫してみてください。



## 学校で行う健康診断について

4月から、聴力検査、身体測定、歯科検診、視力検査を行っています。学校での健康診断は、スクリーニング(ふるい分け)検査なので、受診を勧められて専門医療機関を受診した結果、異常が認められない場合もあります。専門医療機関受診を勧められましたら、早めに受診しお子さんの健康状態についてご確認をお願いします。

※定期健康診断の予定については、学年だより等でご確認ください。

