



5木江小学校 ほけんだより

令和5年5月8日（月）発行

うんどうかい ほんばん じゅんび
 ~「運動会！」本番にむけて準備をしよう~



5月21日（日）に運動会が予定されています。練習の成果を力をせいっぱい出すためには、練習だけでなく、「寝ること」「食えること」「体を清潔にすること」など、毎日の生活がとても大切です。

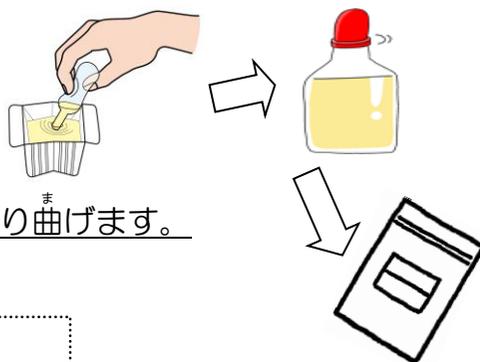
5月9日（火）は、検尿（おしっこ）のけんさです。

- ★ 検査する人・・・全員
- ★ 検査する日・・・5月9日火曜日の朝
- ★ 提出日・・・5月9日（火）
- ★ わすれた人は、5月10日（水）に必ず提出します。
- ★ 袋の口はしっかりしめてくださいね。
袋からでてしまうと、だれの尿かわからなくなります。



《**気をつけること**》

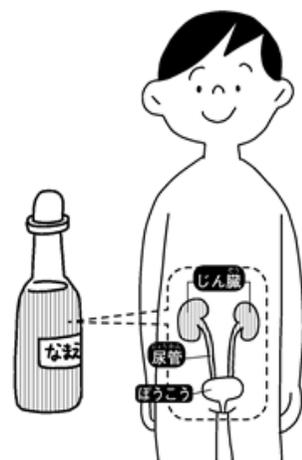
- ① ねる前には必ずおしっこに行っておきます。
- ② 朝起きてすぐのおしっこをとります。
- ③ 容器のふたはかたくしめて、ふくろの口は折り曲げます。



《**おしっこから何がわかるの？**》

おしっこ（尿）は、血液中のいらなくなったものを材料にして、じん臓でつくられたものです。そして、じん臓から尿管を通過して、ぼうこうにたまり、体の外に出されます。

おしっこ（尿）を調べることで、じん臓が健康かどうかを調べることができます。



※二次検査は、5月25日（木）です。



練習であせをかきま
す。お風呂に入って、体
やかみをきれいに洗
い
ま
し
よ
う。



早く寝て、からだをしっ
かりと休めましょう。
そして、早起きをしまし
よ
う。



朝ごはんは、1日を
元気に過ごすエネルギ
ーのもとです。しっか
りと食べましょう。



下着は、汗や体の汚れを
すいとります。必ず着ま
し
よ
う。



足のつめが長いと、けが
をしやすいです。つめを
みじかくしておきましょう。



ていねいな歯みがき
をして口の中を清潔に
しておきましょう。

保護者の方へ

検尿は、その日の朝の採尿になります。朝のお忙しい時間帯ですが、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆**タオルやハンカチ・水筒を持たせてください。**

5月に入り、気温が高くなってきました。子供たちは、5月21日（日）の運動会に向けて一生懸命に練習をしております。汗を拭くために、タオルやハンカチを持参することを指導しております。ご協力をよろしくお願いいたします。

