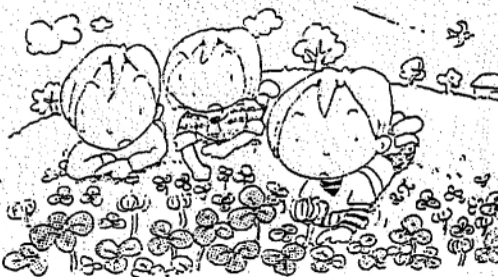


ほけんだより

2017・5・15
西和佐小学校・ほけんしつ

さわやかな季節になりました。
木々の緑がきれいですね。
新学期が始まって1カ月がたちました。
少しづつかれがでるころなので、早めにねて
十分すいみんをとり、からだを元気にして
あげましょう。



生活リズムをととのえましょう



学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。

勉強中に眠くなったり、朝なかなか起きられない場合は、すいみんがたりていないのかもしれないかもしれません。

朝、スッキリ目ざめられるようにしましょう。



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながら食べましょう。朝ごはんは、1日のエネルギー源として、とくに大切です。かならず食べて登校しましょう。

はやね

はやおき

あさごはん

で、毎日元気にすごしましょう。

おしっこのけんさがあります

5月16日(火)に学校へもってきてください

もしわすれたら、5月17日(水)にもってきてください







どんなことを調べるの？

尿(おしっこ)の中に、たんぱくや糖、血液がまじっていないかを調べます。
健康なときのおしっこは、透き通っていて、少し黄色がかった色をしています。

尿検査のやり方

※袋の注意書きをよく読んでください。

<p>前の夜は おしっこをして ねます</p> 	<p>朝起きたら、 すぐにおしっこを とります</p> 
<p>はじめのおしっこを 少し流し、中間の ものを紙コップに とります。</p> 	<p>紙コップのおしっこを 容器に入れかえ、 しっかりふたを します。</p> 

おうちの方へ

※届けてくださるときは、9時までにお願ひします。
※二次検査の必要な方には個別にお知らせ致します。