

ほけんだより

やしろにししょうがっこう
社西小学校 ほけんしつ 令和6年5月号



4月から1か月がたちました。新しいクラスや先生、ともだちにもなれてきましたか。

さて、これから急に気温が高くなり、熱中症の心配が出てきます。外で活動するときは、ぼうしをかぶりましょう。また、汗をかくので、水分をしっかりとるようにしましょう。



水分をとらなかったり、とる量が少ないと、体の中の水がへります。すると、頭がいたくなったり、体がしんどくなったり、

頭がぼーっとしたりします。もし、途中で気分が悪くなったら、早めに担任の先生に伝えてください。



あたま
頭がいたい



からだ
体がしんどい



きぶん
気分が悪い

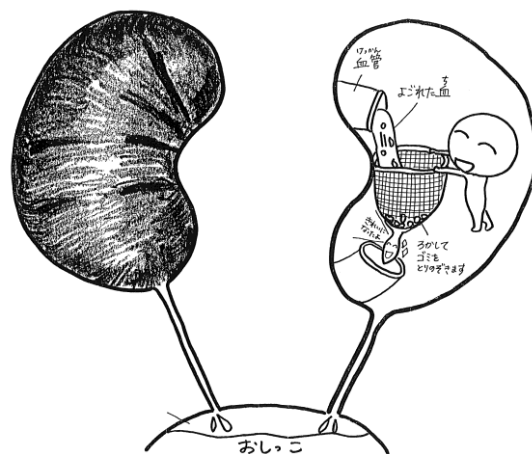
がつこのか によけんさ
5月9日に尿検査があります

みなさんの体には、じんぞうという場所があります。

じんぞうでは、体の中のいらなくなったものを運んでいる血をこして、きれいにします。



体のいらなくなったものは、じんぞうでこされて、おしっことして体の外に流します。



尿検査は、じんぞうに異常がないか、おしっこをとって調べます。じんぞうが悪くなると尿の中に、たんぱくや血が出やすくなります。

5月9日に尿検査をします。学校からおしっこを入れる容器を持って帰り、朝起きたらすぐに尿をとるようにしましょう。その後、忘れずに学校に持ってきて、クラスのふくろに入れるようにしましょう。