

ほけんだより



上峰中学校
保健室
R6年5月

5月22日(水) 腎臓検診を行います

腎臓検診(尿検査)では、尿中の蛋白や糖、潜血(血液が混じっていないか)について検査し、腎臓病や糖尿病などの病気がないかを調べます。

今年の腎臓検診は5月22日です。毎年、忘れる人が続出しております・・速やかに回収できるように、ご協力をよろしくお願いします。月経が重なった場合は、6月7日に提出をお願いします。

～正しい検査結果を得るために～

尿検査前日の注意点



寝る前に必ず
排尿しておく



激しい運動を
しない



ビタミンCが多く入ったジュースや
サプリメントなどをとらない



端午の節句(子どもの日)の豆知識

5月5日は「子どもの日」です。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりを掲げたりして、お祝いしてきました。柏餅を食べるのは、柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物だから。しょうぶ湯は、しょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。

子どもには、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきたお祝いの日なのです。



棚の上の鏡←鉢植え/女の子の左目/掛け布巾の柄

まちがいがいさかひきえ...左のハチのぬいぐるみ/月の形/カーテンの罫め具/ラジエーターの模様/

乗物酔い対策はできていますか？

みなさんは車などに乗っていて、酔ってしまった経験はありますか？せっかくのお出かけなのに、体調が悪くなってしまうと、気持ちも沈みがちですね。ゴールデンウィークに遠出する予定がある人や、修学旅行を控えている3年生は、乗物酔いの対策の仕方を覚えておきましょう。

× はらぺこ・まんぷく



× 睡眠不足



× 疲れ・緊張



○ 友達と楽しく過ごす



○ 窓から景色を眺める



○ 酔い止めの薬を飲む



2枚の絵を
見比べて

7つのちがいを探そう！！

