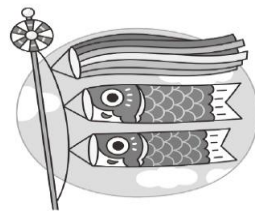




令和 8 年 5 月 1 日

横浜市立みたけ台小学校  
校長 谷口 佐智子  
養護教諭 林 知花夏

新学期が始まり1か月がたちました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきましたか。この時期は緊張がとけてきて、心も体も疲れやすいです。疲れを感じたら早めに休んだり、好きなことをしたりしてリフレッシュしましょう。また、早ね・早起き・朝ごはんを意識し、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。



5月の保健目標

丈夫な体をつくろう

GOODな生活リズム作れていますか?



睡眠



寝つきや目覚めが悪いことはありませんか?

食事



毎日3食、食べていますか?  
特に朝ごはんはとっても大切!

1週間生活チェックにチャレンジ

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。  
ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：パッチリ○ 問題ない○ ままあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

運動



適度に体を動かしていますか?  
5~17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を  
1日60分以上が目安 (WHOの推奨)。

心



悩み事や心配事はありませんか?  
自分なりのストレス発散ができていますか?

振切題切ポイント

- 何曜日に△や×が多い?
- どの項目に×が多い? 原因は?



原因がわからないときは、保健室でも一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。

ピースがどれかひとつでも足りない、体や心の不調につながります。

そろそろ 熱中症に注意

5月は熱中症シーズンの始まりです。暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりを始めましょう。

水をこまめにとろう

しっかりと睡眠がとれる環境を整えよう

体調を整え丈夫な体を作ろう



尿検査の提出をお願いします

提出日時

5月4日(木)

厳守!

8時40分まで

提出用袋に入れて  
提出してください



今回、提出できない人は  
担任の先生または  
保健室の先生に教えてください

忘れずに提出を  
してください。

検査業者が9時に

回収しに来ます。



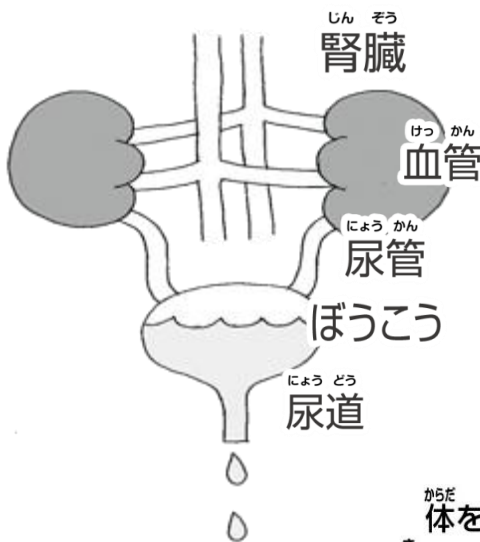
なぜおしっこを調べるの?

それはおしっこが、体の中のいろいろなところを通して出てくるからです。

① 血が体中のいらなくな  
ったものを集めて腎臓  
に運んでくる

② 腎臓では血の中のいら  
なくなったものだけを  
集めて「原尿(おしっ  
このもと)」をつくる

③ 尿管に原尿を送る前  
に、原尿の中のまだ使  
えるものと本当にいら  
ないものを分ける

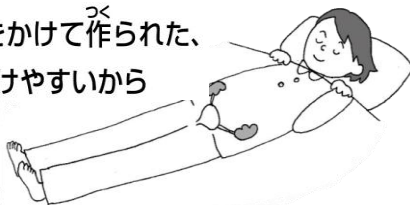


④ 本当にいらぬものが  
尿管を流れる

⑤ おしっこが  
ぼうこうにたまる

⑥ あるていどたまったら  
おしっこをしたくなる

ねている間に長い時間をかけて作られた、  
こいおしっこが病気を見つけやすいから



体を動かすと病  
気がなくてもおし  
っこに異常が見つ  
かることがあるか  
ら



このようにおしっこはいろいろなところを通して体の外へ出てきます。おしっこを調べることで、おしっこが通ってきたところの病気がないか調べることができるのです。

保護者の方へ

健康診断の結果を  
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は受診の  
おすめ用の紙をお渡ししています。視力や聴力など、早期  
発見・早期治療によって治療期間が短くなるなど、その後が変  
わってくるものもあります。お忙しいこととは思いますが、早めの  
受診をお勧めします。



※なお、学校の健康診断は病気の  
「可能性」のスクリーニングなので、  
医療機関で検査すると「異常なし」  
とされる場合もあります。