

# ほけんだよい5月



令和6年5月  
高岡市立博労小学校  
No.2

新学期が始まり1か月がたちました。だんだん新しいクラスにも慣れて、落ち着いてきた頃でしょうか。しかし、学校生活の中で、新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに、力が入っていたり、緊張したりして、心もからだも疲れが出やすいときです。まずは、しっかり睡眠をとり、心とからだの疲れを取り除きましょう。そして毎日元気に学校に来ることができるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

## 定期健康診断について

定期健康診断では、体の成長を確かめたり、具合の悪いところはないか調べたりします。また、学校に提出していただくものや、準備していただくことなどがあります。ご協力の程よろしく願いいたします。

### ～5月の定期健康診断予定～

| 検診項目      | 日時・対象                         | 内容（・）と家庭での準備（☆）  |
|-----------|-------------------------------|--|
| 尿検査       | 5月9日（木）：全学年<br>※忘れた人は5月10日（金） | ・尿を検査して、腎臓の病気がないかを調べます。  |
| 耳鼻科検診     | 5月9日（木）13：30～：全学年             | ・耳や鼻、喉に病気がないかを診ます。<br>☆事前に、耳掃除をしておく。   |
| 内科（運動器）検診 | 5月28日（火）13：30～：下学年            | ・体全体に病気や異常がないかを総合的に診ます。<br>・半袖体操服、短パン。<br>男子は保健室内で上半身裸になる。<br>女子は保健室内でキャミソール（肩ひもが細く、体にフィットしているもの）1枚になる。だぼだぼしたシャツや半袖シャツは不可。 |
|           | 5月29日（水）13：30～：上学年            |  |

### 尿検査について

腎臓をはじめ、からだのどこかに異常があると、不用物が排泄されなかったり、排泄されてはならないものが尿に混じったりします。このような体の異常を探るため、尿の中の成分や性質などを調べます。学校の尿検査では、「糖」「たんぱく」「潜血」の3つについて調べます。

※ 9日（木）朝に尿をとり、忘れずに9日（木）に提出してください。忘れた場合は、10日（水）に必ず提出してください。ご協力よろしく願いいたします。

#### やり方

**9日（木）朝の尿**をとる。

- ① 前日の夜に尿を出して就寝し、**9日（木）の朝起きてすぐの尿**をとる。
- ② **出始めの尿**を少し流してからコップにとる。  
(出始めの尿には、尿の通り道の雑菌や分泌物、昨日の夜の尿が混じっているため)
- ③ 「尿の採り方」の説明書きに従い、スポイトの半分ほど尿を入れ、**しっかりふたを閉める**。
- ④ 学校にもってくるときは**自宅のビニール袋**に入れて、提出する。



## ～ゴールデンウィーク後も健康に過ごすために～

ぐっすり眠るために、コップ1杯分の汗！



思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日、“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ一杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

### 汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

- ・眠る前は気持ちをリラックスさせよう
- ・風通しのいいパジャマを着よう！



## ～紫外線はただの悪者じゃない～

「日焼けしたくないから」と。家の中で過ごすことが多くなっていませんか？日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちです、じつは人の体にとっても大切な栄養素を作ってくれています。

### ビタミンDは紫外線からつくられる！？

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があると言われていています。魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができるのです。

Let's 日光浴！



大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウィークも、昼間は外に出て、運動などをしましょう！また、日光を浴びることで、気分も上がり、うつ病になりにくくなる効果もあるので、家の中にこもらず、外に出るように心がけましょう！

## “嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして？

なんであんな嫌な言いかたするの！

あんな失敗するなんて、恥ずかしい…

嫌なことがばかり考えしてしまう。みんなもそんなときありませんか？



### ～脳は嫌なことほど記憶する～

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。アツアツのおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段とばしでかけ上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

### ～うまく切り替えることが大切～

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに考えるように意識することも必要です。嫌なことを考える時間を増やすより、楽しいことを考える時間を増やしていくと、心も元気になりますよ。