

ほけんだよっ 5月

令和8年5月11日 豊島区立西巢鴨中学校



新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか。「早く慣れなくては」と、知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまうことがあるかもしれません。この頃は昼夜の気温の差が大きいので体調を崩しやすい時期でもあります。時には一息ついて自分の心や体の声に耳を傾けてみましょう。

5月の保健目標 ケガを予防しよう

運動会の練習が始まりました。

3つのクイズを出します。

㉠ 水分補給の目安は？

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない



正解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

㉡ ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く



正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

㉢ ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり



正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。

全部正解できたでしょうか。保健委員会では5月19日(火)に今年度1回目の衛生検査を行います。各クラスの保健委員が爪・ハンカチ・ティッシュの3項目を検査します。こうやって予告をする、ということは、みなさんにしっかり準備をしてきてほしいということです。今回の重点項目は爪です。爪が伸びていると自分が危ないのと同時に、接触した際に人をけがさせてしまいます。爪が伸びていた場合は学校の爪切りで切ってもらいます。そうならないよう、家でちゃんと切ってきてくださいね。



ハンカチ・ティッシュを持ち歩く



爪を切る

じんぞうけんしん にようけんさ
腎臓検診(尿検査)について

豊島区では、毎年小学校全児童、中学校全生徒を対象に尿検査を行っております。

これによって、治療を必要とする腎炎や生まれつきの腎臓病の子どもが発見されており、治療や管理を受けています。早く見つけて、早く治療を始めることで透析療法や腎移植が必要になることを防げるので、尿検査は必ず受けるようにしましょう。

◎ 検査グッズを配付する日：5月15日(金) 学活時

◎ 検体(尿)を提出する日：5月18日(月) 朝、学校へ持って来る。

各教室で回収し、8:50までに男女それぞれの保健委員が保健室へ持って来る。

◎ 尿のとりかた(15日に配付する袋の裏面にも下記と同様の記載があります。)

(1)前の夜、眠る前にトイレに行って完全に尿を出してください。

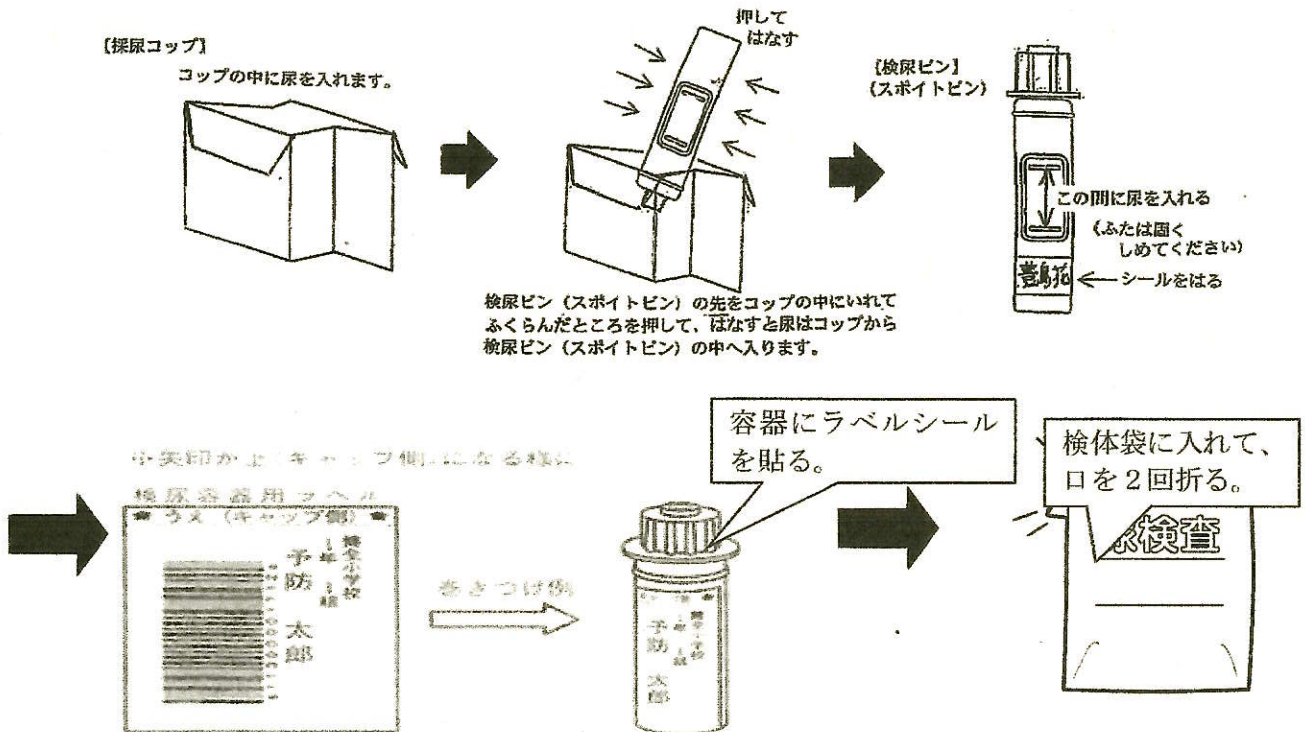
(2)朝、目がさめたら、すぐ起きて採尿コップに尿をとります。(早朝第一尿)

(3)検尿ビン(スポイトビン)へ採尿コップの中の尿を入れます。

(4)キャップを固くしっかりと閉めてから、検尿ビンへ検体袋表面上側の検尿容器用ラベルを巻きつけるように貼ってください。(下図参照)

(5)検体袋に入れて、必ず2回折りにして検尿ビンが出ないようにしてください。

(ラップ、ティッシュなどでは包まないこと。)



◎ 注意

○1回目の検査(一次検査)で異常を認められた方は、2回目の検査(二次検査)をします。

○検査の結果は、学校を通してお知らせします。

○ビタミンCを多量に含んだドリンクや錠剤を飲むと、検査結果に影響する場合がありますので、前日夕方から飲まないようにしてください。

○女子で月経と重なって18日(月)に提出できない場合は、予備日の5月19日(火)、または二次検査回収日の6月3日(水)に「一次」と袋に書いて提出してください。