



もいもい

令和7年 5月7日

NO.3

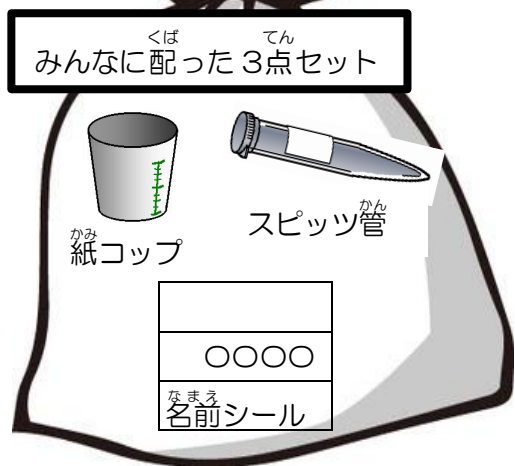
養護教諭 大場 紗知



5月8日（木）は、尿検査の日です

みんなに配った3点セット

尿検査で、腎臓が正常に働いているかをみます



ちゅうい 注意

- ねる前に、ジュースや栄養ドリンク、ビタミン剤を飲まない。
- 必ずトイレに行ってからねる。
- 夜更かししない。(睡眠不足で尿たんぱくが陽性になることも)

尿の取り方

- ① 朝起きたらすぐに、紙コップに尿をとる。
※最初に少し尿を出してから、とること。
- ② 紙コップを少し折って、溝をつける。
- ③ そっとスピッツ管にうつす。
スピッツ管の8分目までいれ、しっかりとふたをしめる。
- ④ 名前シールを貼る。



尿検査失敗

あるある対策

とり忘れ

移す時にこぼす

ラベルにシミ

おしっこ洪水

ねる前にトイレにセットしておこう！



コップのふちをつぶして注ぎ口を作るといいよ！



おしっこを移すときに、たれてしまっても大丈夫なように、名前シールは最後に貼りましょう！



キャップがはずれていると、カバンの中が大変なことに…。しっかりと最終確認を！





うんどうかいれんしゅう 運動会練習に向けて・・・

6月の運動会に向けて、練習が始まります。
いつもより、たくさん身体を動かす日が出てきます。
けがに気を付けて、一生懸命頑張ってくださいね。

うご 動きやすい服で れんしゅう 練習をしましょう

ジャージや T シャツなど
動きやすい服を着ましょ
う。

ぼうし 帽子がかぶりやすい かみがた 髪型にしましょう

髪^{かみ}の毛^けが長い人は、結びま
しょう。頭^{あたま}の上^{うへ}で結ぶと
ぼうし 帽子がかぶりにくいです。
した ほう 下^{した}の方^{ほう}で結びましょ
う。

あせ 汗^{あせ}ふきタオルを も 持^もってきましょう

汗^{あせ}をそのままにしておくと、冷^ひえてかぜをひく原因^{げんいん}
になります。タオルでふき
ましょ
う。

みじか つめは短^{みじか}く き 切りましょ う

つめが長いと、つめがおれ
たり、お友達^{ともだち}とぶつかった
とき 時に、ケガをさせてしまっ
たりします。

あさ 朝ごはんを た 食べましょ う

1日のパワーをつけましょ
う。
なか なに はい お腹^{はら}に何も入^{はい}っていない状^{じょう}態^{たい}
うんどう で運動すると、体調^{たいちょう}をくずす
げんいん 原因^{げんいん}になります。

すいみん しっかり睡眠^{すいみん}を とりましょ う

しっかり睡眠^{すいみん}をとること
で、つかれをとってくれま
す。また、練習^{れんしゅう}で覚^{おぼ}えた
ことを忘^{わす}れないようにし
てくれます。

かぶつせんこうじっし フッ化物洗口実施について

むし歯予防のためのフッ化物洗口を実施します。

2年生～6年生は、去年の名簿のまま行います。ただし、いつでも、や
めたり、参加したりできるので、変更する時は、学校へご連絡ください。

★5月12日(月) 1年生練習

★5月19日(月)からは、毎週月曜日の放課後に全学年行います。
お休みの日は行いません。