

# けんこうだより

令和6年5月8日 中緑小学校 保健室



新学期が始まり、一か月が過ぎました。新しいクラスでの学校生活に慣れてきたところだと思ひますが、からだやこころの疲れが出やすい時期でもあります。

5月は、気温も変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。体が熱さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。たっぷりの睡眠、バランスの良い食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりしましょう。

健康診断が続きます。

5月の健康診断

5月8日(水) → 尿検査容器配布

項目	日程	準備
尿検査 (全員)	5月9日(木) ~9時	検尿
内科検診 (全員)	5月14日(火) 13時30分~	体操服
心電図 (1・4年)	5月15日(水) 9時20分~	体操服
尿検査二次 (未提出者)	5月23日(木) ~9時	検尿(おしっこ)
歯科検診 (全学年)	5月28日(火) 14時~	はぶらし



尿検査はなぜするの？

5月9日(木) → 尿検査一次

\* 忘れずに提出してください。

5月10日(金) → 尿検査一次戻

5月23日(木) → 尿検査二次

9・10日に提出できないと、保護者の方にヘルプスクエアに持参していただく場合があります。

尿検査は、からだのなかでよう(おしっこ)をつくっている「じんぞう」がげんきにはたらいっているかをしらべます。

検診時に必要な体操服やはぶらしなど忘れられないようにしてください。

「体」に関するクイズです!!

Q1.一番体温が高い動物は？

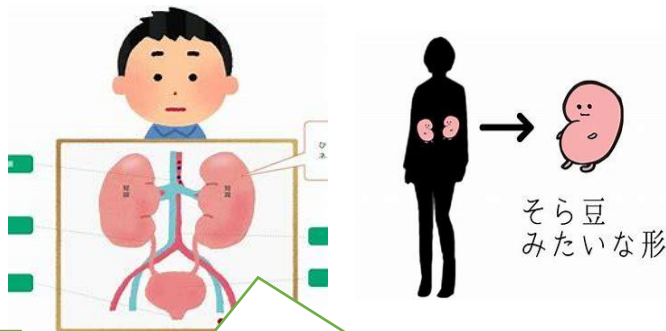
- ① 人間 ② 犬 ③ 鳥

Q2.宇宙に行くと伸びるものは？

- ① 歯 ② 骨 ③ 身長

Q3.からだの中で一番小さい骨はどこ？

- ① 鼻 ② 耳 ③ 目



おも 重さ約130グラムで、約11cmで、ソラマメのかたち(握こぶしぐらいの大きさ)をしている左右一対の臓器。

クイズの答え \*わかりおましたか？

- Q1. ③鳥 Q2.③身長 Q3.②

こうつうあんぜんじてんしゃきょうしつ おこな  
交通安全自転車教室が行われました



こんねんど てんき しんぱい うんどうじょう おこな  
今年度は、天気が心配されましたが、運動場で行うことができました。  
くまもとけんみなみけいさつしょ かた かわしま かた きょうりよく じっし  
熊本県南警察署の方や川島サイクルの方の協力で実施することができました。その様子を少し  
しょうかい  
ご紹介します。

あんぜん ほこう ようす  
【安全な歩行の様子】



自転車の点検で大事なポイントや  
左側から乗ることなどお話をしていた  
できました。

どんなことに注意したら安全な歩行や  
あんぜん じてんしゃ の かた  
安全な自転車の乗り方ができるかなどを  
お話ししてもらいました。



じてんしゃ の ちよくしん  
自転車に乗るとき、直進だけでなく、ジ  
グザクなところを通る場合の注意点は・・・  
どこが大事なあ？



こ どもたちの感想をご紹介します。(紙面の都合上、一部となります。)

- わたし じてんしゃ の みぎ ひだり みぎうし み つぎ  
○私は自転車に乗るとき、右、左、右後ろをあまり見ていなかったため、次はかならず見ようと思いま  
した。すぐわかりやすく説明をしてくださりありがとうございました。
- きょう じてんしゃ だけでなく ほこう  
○今日は、自転車だけでなく、歩行もだったのでいつもの自分をふりかえてみようと思いました。
- じてんしゃ ひだりがわつこう おうだんほどろ みぎ ひだり  
○自転車は左側通行と横断歩道の右、左をよくみてわたらないといけないのがわかりました。
- じてんしゃ なかったため、どうろの渡り方を教えてもらいました。わたし みぎ ひだり かくにん  
○自転車がなかったため、どうろの渡り方を教えてもらいました。私は、右と左を確認しないことがあ  
ったので今度からはやってみようと思いました。
- わたし  
○私は、たまにヘルメットをかぶらない時があります。いろんなことを学んだおかげでヘルメットの大切  
さをよく知りました。しっかりヘルメットをかぶって乗ろうと思いました。

「フタはしゃべる」

- ぶ→ブレーキ
- た→タイヤ
- は→ハンドル
- しゃ→車体
- べる→ベル

「とまと」

- と→とまれ
- ま→まつ
- と→とびださない

だいじ あいことば  
大事な合言葉をおしえていた  
きました！！  
これから、自転車に乗るとき  
じてんしゃ の  
ほこう とき まち あんぜん す  
や歩行の時に守って安全に過  
ごしましょう