



令和3年5月13日
練馬区立光が丘第二中学校
校長 山田 美鈴
保健室 5月号

5月も半ばになりました。1年生にとっては初めての定期考査で、勉強時間の確保のために生活リズムが崩れてしまっている人などいないでしょうか？まずは健康第一で、勉強の成果を発揮できるようにしましょう。

また、これからだんだんと暑くなり、熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠や食事、こまめな水分補給を心掛け、熱中症予防に努めましょう。

一 腎臓病検査、提出を忘れずに！ 一

本日、腎臓病検査のセットを配付しました。提出は、5月17日（月）の朝です。忘れずに！

本日配付したもの

- ①説明用紙 ②提出用袋 ③尿容器 ④採尿コップ (②, ③に名前シールが貼ってあるか、必ず確認してください)

当日(5月17日)の提出までの流れ

- ①尿容器と提出用袋に名前シールが貼ってあるか確認する！ 前日(日曜日)に必ず手元に用意しておく。
- ②17日(月曜日)、朝起きてすぐに採尿コップに尿を採る。
- ③尿容器の目印に合わせて尿を移す。
- ④尿容器の緑のフタを時計回りに回して閉める。！きちんと閉めないと尿が漏れる危険性があります！
- ⑤尿容器を提出用袋に入れて、学校へ持参する。
- ⑥登校後すぐ(8:30まで)に教室で提出し、名簿に○をつける。

※基本的には5月17日（月）に全員提出です。提出できない事情がある人は、事前に相談してください。

これから暑くなる夏場に向けて！

元気に過ごす ポイント 3つ

たっぷり栄養

好き嫌いは
していませんか？



これからだんだんと暑くなっていくことが予測されますが、一方で、がくと気温が下がり、気温差が著しくなることもあります。

来週から制服の移行期間にも入りますが、衣服などでうまく調節をしましょう。汗もかくと思うので、肌着もきちんと着用しましょう。汗が冷えることで体も冷えるので注意！



しっかり運動

外で体を
動かしましたか？

ぐっすり睡眠

早寝早起き
できていますか？



保護者の皆様



日頃より本校の保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。

腎臓病検査の提出が5月17日（月）となっておりますので、お子様へのお声掛けをよろしくお願いいたします。

また、4月中に実施した各健康診断の受診のすすめを随時お渡ししております。そちらを受けて医療機関を受診された際は、受診報告書のご提出をお願いいたします。