



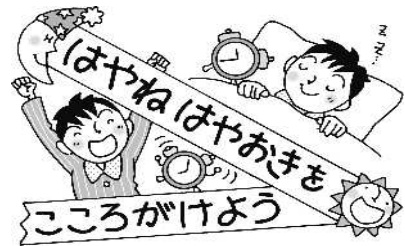
# 保健だより

H31.4.11 (THU)  
上石神井中 保健室 2

新学期が始まって1週間。1年生は慣れないブレザーにネクタイ…。着心地はいかがですか？

## 腎臓病検診があるよ！

今日配布した4点セットを確認しましょう  
説明書  
採尿用コップ  
スポイト  
(記名用紙付き)  
スポイトを入れる  
ビニール袋



### 気を付けてほしいこと！

1. 朝起きてすぐのおしっこをとる。
2. 最初の出始めのおしっこは前の日の残りです。少し流してからとること。
3. 途中でもれないようにフタをしっかりと閉めて！
4. 学年・組・名前を忘れずにしっかりと書くこと。  
油性のマジックかボールペンでしっかりと書くこと  
提出するときはスポイトのみ袋に入れる！
5. 生理中の方は無理に提出しない。個別に保健室に相談に来てください。ただし、**4月24日は必ず提出！**

提出日は 4 / 15(月) 朝学活まで  
提出忘れがないように、登校したらすぐ出そう！  
回収袋には スポイトだけ 入れます！  
名簿にチェックも忘れずに！  
忘れた人は・・・

予備日は 4 / 24 (水)  
この日が **1次検査の最後の回収日**なので、  
絶対に忘れないようにしましょう。

**スポーツ前の体調チェック**

□ 昨夜は、よく眠れましたか？

□ 下痢をしていませんか？

□ 頭が痛くありませんか？

□ 発熱はありませんか？

□ 痛むところはありますか？

□ いつもより、からだがかたかったり、だるかったりしませんか？

安全にスポーツをするには、まず、自分のからだとしっかり向き合うこと。体調がよくないのに無理をすると、途中で急に悪化する場合があります。

健康管理も、スポーツの一部だということを、忘れないで!!



### 朝ごはんで元気をチャージ!!

からだや脳のエネルギー源は、食事。夕食から朝食までは10～12時間も間が空くので、朝、起きた直後は、エネルギー切れ寸前。特に、たくさんのエネルギーを必要とする脳は、からだを感じる空腹以上に、腹ペコ状態です。

朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、1日の活動に備えてエンジンがかかります。また、食べものをかんで、あごを動かすことは、脳を刺激して、ウォーミングアップになります。

朝ごはんを元気をチャージして、脳もからだも、朝からしっかりと動けるようにしましょう!!