

令和8年

5 ほけんだより



5月12日発行

江戸川区立西葛西中学校 保健室

This month's goal 「けがの予防に努めよう」

9時間以上の睡眠と
朝ごはん



爪を切る

ウォーミングアップや
クールダウンを
しっかりと行う



指示をよく聞く

5月の健康診断



- 13日 眼科検診 全学年
- 14日 歯科検診 全学年
- 15日 尿検査③ 2次対象者、
未提出者
- 20日 内科・結核・運動器検診
1年全、2年4～6組
- 21日 心臓検診
1年全、
2・3年内科抽出者
尿検査④ 2次対象者
未提出者

尿検査（腎臓検診）の提出日 残り2回です

尿検査の大切さ

腎臓病には子どものうちに見つかりやすいものもあるため、中学生も毎年の尿検査で異常がないか確認することが大切です。腎臓病は重くなるまで症状が出ないことが多いので、元気でも検査は必要です。

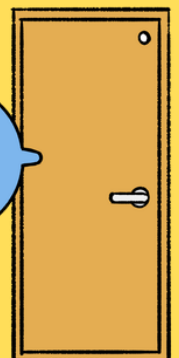
今年度の尿検査は全4回のうち2回が終わりましたが、まだ40名以上が未提出です。

残りの提出日

尿検査を「面倒だから出さない」でいると、もし腎臓病だった場合にその間に症状が進んでしまいます。

残りの提出日は5月15日(金)と5月21日(木)です。

容器がない場合は保健室で受け取れます。体調などで提出できないときは、検査センターへ直接持ち込みも可能です。保健室へ問い合わせてください。



運動会

目標は一人ひとり違うはずです。



順位・タイムを狙う



楽しんで参加する



完走する



体の調子を考えながら

前日夜

夕食は20時くらいまでに済ませましょう。
食事抜きはNGです。

避けたい食事

揚げもの



食物繊維が多いもの



生もの



睡眠は9時間以上は必要です。

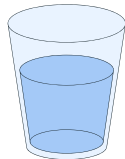


当日

朝食は糖質中心の消化のよいものを。



水分補給も忘れずに。



朝、自宅での健康観察必ず！

ウォーミングアップはしっかりと。



特に熱中症には注意

喉が渴く前に水分を取りましょう！

スポーツドリンクや経口補水液がGOOD



直前も

直後も

体調の変化はすぐに近くの大人に伝えて！



一人ひとりの目標が達成できるように応援しています😊