

ほけんだより 10

10月10日は銭湯の日。1010(せんとう)の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうですよ。スポーツで、汗をかいた後のお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂。これからの季節は、カゼ予防にも欠かせません。ぬるめのお湯が、おすすめです。

10月3日(火)に尿検査があります!

- ★月経日と重なり、採尿することができない児童は、担任の先生か養護教諭に伝えてください。
- ★10月3日に、持ってくるのを忘れた児童は、次の日(4日)に採尿して持ってきてください。

おしっこで何がわかる?

おしっこのもとを作る「腎臓」は、大切なからだの一部。でも、病気になっても、あまり症状が出ません。おしっこをとって、異常がないか調べるのです。



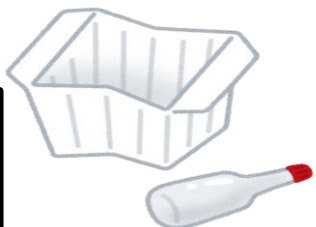
検尿の提出日は 10月3日 です。

忘れたら次の日に提出して下さい!

やりかたチェック!!

- ① 今日(きょう)の夜、寝る前にトイレをすませる。
- ② 朝起きて、すぐ、トイレに行き、出始めのおしっこを少し出してから、白い容器に採る。
- ③ その後、透明の容器に入れて、しっかりとふたをしめて、袋に入れる。

と採ったらすぐにランドセルへ!!



身体測定の結果をお渡しします!

~どうやって成長するの?~

9月の身体測定の結果をお渡しします。成長期のみなさんは、4月と比べてどんどん大きくなっています。では、どうやって身長はのびるのでしょうか。それは、骨が成長しているからなのです。足やうでなどのからだ全体の骨がのびているのです。そこで重要なのが「なんこつ骨」と呼ばれる、骨のはしっこの柔らかい部分です。ここが少しずつ大きくなり、順にかたい骨になっていくことで、骨が長くなるのです。みなさんのような育ち盛りの成長期の過ごし方「栄養・睡眠・運動」が、とても大切なのです。