

# ほけんだより 10

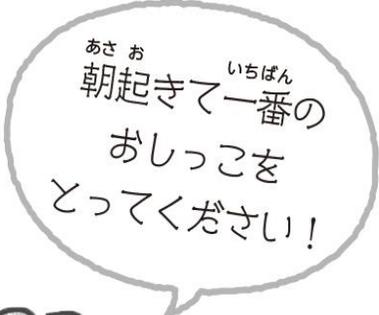
10月10日は銭湯の日。1010(せんとう)の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうですよ。スポーツで、汗をかいた後のお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂。これからの季節は、カゼ予防にも欠かせません。ぬるめのお湯が、おすすめです。

## 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。

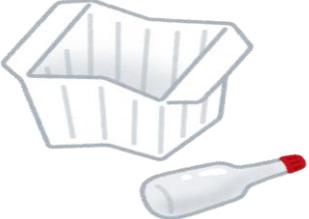


検尿の提出日は 10月3日 です。

忘れたら次の日に提出して下さい！

## 身体測定の結果をお渡しします！

～どうやって成長するの？～

- やりかたチェック!!
- ① 今日(けふ)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!!
- 

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。