

おうちの人と一緒に見てね

2026年4月30日

逗子市立久木小学校 保健室

新年度が始まり1カ月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？新しい環境に

適応しようとする、知らず知らずのうちに、がんばりすぎている人を見かけます。昼夜の

寒暖差で体調を崩しやすい時期です。自分の心や体にも耳を傾けてあげましょう。

ゴールデンウィーク明けから、運動会練習が始まります。熱中症にならないために、

適度な水分補給が大切です。水筒を忘れずに持ってきてきましょう。

一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

①
早起きしよう



②
日の光を
浴びよう



③
朝ごはんを
食べよう



④
うんちを
出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

そろそろ
熱中症に注意



熱中症の予防には

1・こまめな水分補給

のどが渇いたと感じる前に少量ずつのこまめな水分補給が大切です。

2・休憩

休憩はしっかりととりましょう。

3・帽子をかぶる

頭に直接太陽の光があたらないよう帽子をかぶります。

4・薄着スタイル

できるだけ薄着に！厚着をしていると体に熱がこもりやす。

もし具合が悪くなったら・・・

* 周りの人に伝える

* 涼しい場所へ移動する

* 水分補給をする

* 体を濡らしてあおぐ（洋服の上から水をかける）

* 体の大きな血管を冷やす

予防が大切です！！

睡眠をしっかりと、朝ごはんも食べる！

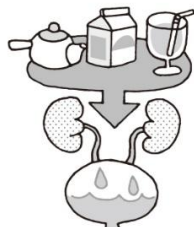
朝から調子が悪いときは、無理をしないで自宅でゆっくり過ごしましょう。

？おしっこってなんのため？

今朝は何を飲みましたか？ お茶、牛乳、

ジュース、いろいろだと思
います。トイレでおしっ
この色を見てみてください。

飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょう？



おしっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養を体が吸収しているから。

もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまう。



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。

朝一番のおしっこを忘れずに！

尿検査の提出をお願いします

提出日時

5月12日（火）

9 厳守！

提出場所

保健室

提出用袋に入れて
提出してください



今回、提出できない人は
担任の先生または
保健室の先生に教えてください

4月22日1回目の尿検査

未提出の人・2次検査の人の

提出日です。朝9時までに

保健室に出しに来てくださ

い！！時間厳守です。

靴のどこに入れたのか朝しっ

かり確認しましょう。保護者の

方もご協力よろしくお願ひ
いたします。