



ほけんだより

国神小保健室発行
No.2 令和5年4月14日

あいさつがくれるプレゼント



学校の生活リズムに体がなれてきましたか？がんばりすぎて心が疲れていませんか？
友達とうまくいかずに元気が出ない人はいませんか？

そんな人こそ「あいさつ」をしてみましょう。「あいさつ」は大切とよく言われますが、それはあいさつがあいさつをした人にも、された人にも、たくさんのプレゼントをくれるからです。

- 嫌なことがあった時も、あいさつをするとさわやかな気分になり、**おはようございます**
笑顔になっていることも。
 - あいさつが会話のきっかけを作ってくれることも。
 - 相手からあいさつを返されるとあたたかい気持ちになることも。
- あいさつのコツは「自分から」。ぜひ、ためしてみましょう。

こんにちは
さようなら



提出日
4/17
(月)

尿検査があります！

★腎臓病は自覚（むくみ、血尿、だるさ、）がないまま静かに進行します。
早期発見は、「尿検査」しかありません。

1次検査 4月17日（月）（忘れた人は18日）
2次検査は5月2日（火）を予定しています

★本日、3点セット（容器・袋・コップ）を配付しました。
忘れないように、袋を目に付くところにおくといいですね。

尿検査の3ステップ



その1…

まえひよるねまえ
前の日の夜は、寝る前に
かなら
必ずおしっこをする。



ねが
お願いポイント！

- 袋には何も書く必要はありません。ぬらしたり、やぶいたりしないでください。
- 兄弟で、容器や袋をまちがえないように気をつけましょう。

その2…

あさおいちばんさいしょ
朝起きて一番最初
のおしっこをとる。



その3…

ようきめもじゅうぶん
容器の目盛りまで十分
すこ
吸い込み、ふたをしっかりと
し
り閉める。

