



# ほけんだより

国神小保健室発行  
No.2 令和6年4月15日

## つか からだ こころ すいみん 疲れた体と心に…しっかり睡眠を

人間だけでなく、すべての動物は睡眠が必要です。  
それは脳を休ませるためです。寝なければ生きていきません。できるだけ、必要な時間を確保してほしいと思います。多くの方が起きる時刻は決まっていると思います。自分の年齢に合わせた睡眠時間を考えると、何時に寝ればいいのかわかりますか？



起きる時刻 時 分

低学年…10時間  
中・高学年…8～9時間

寝る時刻 時 分

**4月16日(火)は  
尿検査の提出日です!  
(忘れた人は17日(水))**

### ～尿検査で何がわかるの?～

学校で行う尿検査は、腎臓病と糖尿病をできるだけ早く見つけることを目的としています。

早く見つけて、早く治療することで病気がなおったり、病気が進むのをくい止めることもできるからです。

腎臓は、そらまめのような形をしたにぎりこぶしぐらいの大きさで、腰のあたりに左右対称に2つある臓器です。尿を作って余分なものを体の外に出してくれます。



本日、検査セットを配付しました。中に入っているものを確認し、正しく採取してください。  
精密検査をすすめられた場合は、何も症状がなくても、必ず検査を受けてください。



**歯科健診は  
4月19日(金)です!**

かつて国神小学校は埼玉県、全国でも表彰されるほどの「よい歯の学校」でした。たくさんの賞状も残っています。



大事な歯をむし歯にしない、むし歯ができたらずく治療することが大切です。

歯科健診当日は、いつもよりしっかり歯みがきをしてください。食べかすが残っていると、むし歯とまちがえてしまうことがあります。



保護者の方には、仕上げみがきのご協力をお願いいたします。