

# (ほ)い(な)んだより

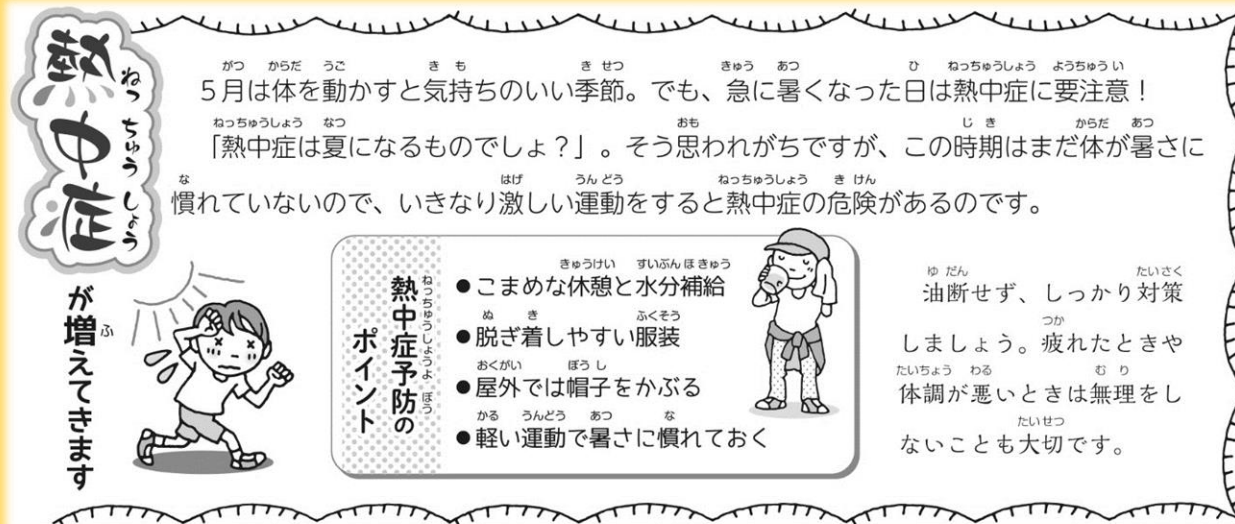


令和5年5月1日  
樟葉西小学校  
保健室より

新しい学年になり早くも1か月がたちましたね。5月は学校医の先生方にみていただく健康診断がたくさんあります。健康診断はみなさんの体の状態を知る絶好のチャンスです。自分の今の状態をしっかりと見つめ健康な体づくりをしていきましょう！



5月に入りましたが、暑い日や肌寒い日があり、体温の調整がむずかしい日がまだ続きそうですね。また、今月から気温が高くなる日がふえてきます。気温の変化（特にあつさ）になれるようにしっかりと体を動かしておきましょう。



## おねしょのはなし

日中はトイレに行けるのに、おねしょをしてしまう…。そんな相談がちらほらあります。成長するにつれて自然に治りますが、気になるときはこんな対策を。

- 寝る直前にトイレをすませる。
- 水分は日中にたくさんとり、夕方以降は控えめにする。
- のどが渇いてしまうので、塩分のとりすぎに気をつける。
- 夜中に排尿するくせがつくので、トイレに起こすのはNG。



大切なのは「子どもを叱らない」こと。反対におねしょをしなかったときにほめてあげてくださいね。



朝ごはんを  
3つのスイッチ  
ON!

からだ

体温が上がり、活動しやすい状態になります。



脳

脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹

胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

保護者のみなさまへ

## 保健室からのお知らせ

5月の健康診断の日程です。

聴力検査…1日(2,3年)・2日(1年)・8日(5年生)

内科検診…9日(1,3年)

尿検査…12日・26日(対象者・未提出者)

耳鼻科検診…16日(1,3年)

眼科検診…19日(全学年)

5月8日に眼科・歯科問診票を配布します。提出締め切り日は5月13日となっておりますので、記入と提出をよろしくお願い致します。

また内科検診については検診が授業時間内に終わらないことがあります。下校時間がいつもより遅れる可能性がございますので、ご了承ください。