

令和7年5月8日

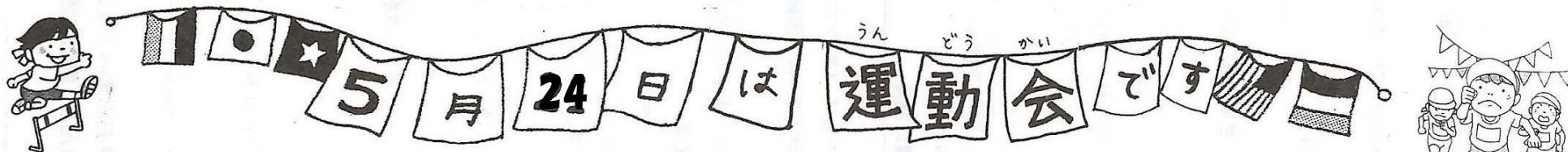
東国分爽風学園

市川市立曾谷小学校

保健室



新学期が始まって1か月がたちました。そろそろ、つかれが出てくる頃かもしれません。体と心の調子はどうですか？こまっていることがあつたら、まわりの大人の人に相談してください。保健室でもお話を聞きますよ。そして、いよいよ運動会練習が始まります。元気に参加できるよう、早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



運動会に向けて、持ちもののじゅんび、体のじゅんび、気持ちのじゅんびはできているかな？

<p>夜ははやめにねて 体をしっかり休ませよう。</p>	<p>朝ごはんを食べよう。 1日のエネルギー源です。</p>	<p>つめがのびていると、自分がけがをしたり、友だちにけがをさせてしまうかもしれません。</p>	<p>くつのひもは、ふまないようにむすんでおこう。自分の足にあたにくつをはこう。</p>	<p>具合がわるいときは無理をせず、先生に言おう。</p>

<p>先生の話をよくきき、ルールを守ろう。</p>	<p>しっかり、じゅんび運動をしよう。</p>	<p>あせをふくタオルをもってこよう。</p>	<p>水筒をもってきて、こまめに水分補給をしよう。</p>	<p>運動したあとは手をあらおう。</p>

～がまんしないで、生理痛～  
生理前（月経前）や生理中（月経中）の下腹部痛やイライラなど  
の症状を「月経随伴症状」と  
いいます。生理痛や生理前の症状  
（月経随伴症状）で困っている  
ひと人、相談したいことがある人は  
一度保健室までご相談ください。

### <尿検査のお知らせ>

前回の尿検査で提出できなかった人は、5月19日（月）に提出してください。この日に必ず提出するよう、お願いします。

#### →尿検査（未提出の人）

5月19日（月）  
朝8：45まで

尿検査の容器が手もとにない人は保健室に取りに来てください。

