

令和7年5月8日

東国分爽風学園

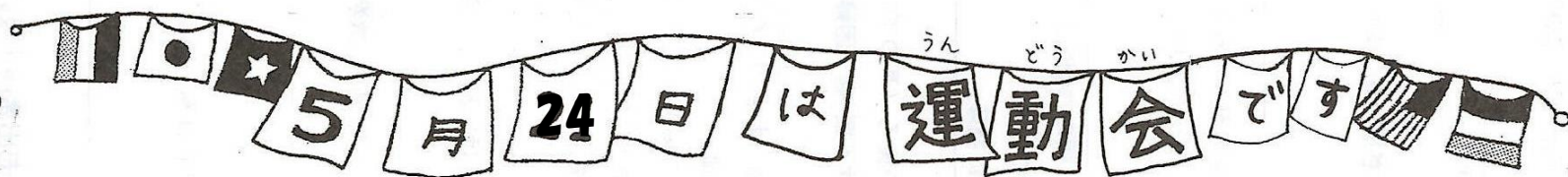
市川市立曾谷小学校

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が、体と心の調子はどうですか？こまっていることがあったら、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、持ちもののじゃんび、体のじゃんび、気持ちのじゃんびはできているかな？

～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」と言います。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に、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。



 <p>おやすみ 夜ははやめにねて 体をしっかり休ませよう。</p>	 <p>あせ 朝ごはんを食べよう。 1日のエネルギー源です。</p>	 <p>つめは短く 切っておこう。 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>くつのはきは、ふまないように むすんでおこう。自分の足に あったくつをはこう。</p>	 <p>ぐあい 具合がわるいときには無理 をせず、先生に言おう。</p>
 <p>せんせい 先生の話をよくきき、 ルールを守ろう。</p>	 <p>うんどう しっかり、じゃんび運動をしよう。</p>	 <p>あせをふくタオルをもってこよう。 あせをかいたままにしておくと 体がびえてしまいます。</p>	 <p>すいどう 水筒をもってきて、こまめに 水分ほきゅうをしよう。</p>	 <p>うんどう 運動したあとは 手をあらおう。</p>