

令和8年5月7日
県立氷上特別支援学校
保健室



しんねんど はじ げつ た 経ちました。あたらしい きょうしつ あたら しいクラスには慣れてきま
な したか？きんちよう がんば つか ひと じぶん 自分なり
ほうほう こころ からだ やす せいかつ
の方法で、心と身体を休めながら、生活をしていってください。


あさばん にちゆう きおん さ おお たいちよう くず じき
また、朝晩と日中の気温差が大きくなってきました。体調を崩しやすい時期ですの
で、きそくただ せいかつ こころ げんき す
規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



せいかつ とどの 生活リズムを整えよう！


すいみん 睡眠

よる ねむ あさ お 夜、なかなか眠れない、朝スツと起きられな
ひと
い人はいませんか？
はや はやお こころ よ すいみん つく
早ね早起きを心がけ、良い睡眠リズムを作
っていきましょう！




しょくじ 食事

あさ ひる ばん にち しょく た
朝・昼・晩としっかり 1日3食、食べていま
か？それぞれの食事は、それぞれ必要な
ひつよう
役割を持っています。バランスよく食事をす
るようにしましょう！



うんどう 運動

いえ ねころ ひと
家で、ずっと寝転んでゲームをしている人は
いませんか？
てきど からだ うご きそくただ
適度に身体を動かすことは、規則正しい
せいかつ うえ たいせつ
生活をする上で、とても大切です！



リラックス

なや ごと しんばいごと
悩み事や、心配事はありませんか？
おんがく き じぶん
音楽を聴く、スポーツをするなど、自分なり
のストレス発散方法を見つけ、生活をして
いきましょう！



がつ か すいようび がつ にち もくようび
5月20日(水曜日)・5月21日(木曜日)は、

にようけんさ ていしゅつび
尿検査の提出日です!!



にようけんさ なに しら
【尿検査で何を調べるの?】

にようけんさ によう なか どう けつえき ま しら
尿検査では、尿の中にたんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。
じんぞう びょうき どうにょうびょう いじょう そうき
腎臓の病気や糖尿病などの異常がないかを早期に
みつけるための大切な検査です。



ちゅうい
【注意事項】

【1つめ】

によう ぜんじつ よる しー おお ふく ひか
尿をとる前日の夜は、ビタミンCが多く含まれるジュースは控えるようにしま
しょう。

【2つめ】

しゅうしんまえ す ね
就寝前にトイレを済ませてから寝るようにしましょう。



【3つめ】

どうじつ あさいちばん によう てはじ によう すこ なが
できるだけ当日、朝一番の尿をとります。出始めの尿は少し流してから、
ちゅうかん によう けんによ
中間の尿を検尿カップにとります。

ほごしや かた
保護者の方へ

さいにょうび せいり ぜんご にち ばあい およ ほか りゆう
採尿日が生理とかぶっている、もしくはその前後1~2日の場合、及びその他の理由
で今回は提出できなかった場合は、6月2日(火)が最終提出日となります。

こんかい にようけんさ さいけんさ ばあい がつ か か さいていしゅつ
また、今回の尿検査で再検査となった場合にも、6月2日(火)に再提出をしていた
だくこととなります。尿キットにつきましては、再度お渡しします。

によう と わす も わす こえ
尿の取り忘れや、持ってくるのを忘れるなどありませんよう、お声かけいただけ
ると幸いです。