

# ほけんだより

令和8年5月12日  
浦河小学校保健室  
NO.4

## 外遊びのあとは水分を補給しよう！

春の心地よい風が肌をくすぐる好季節となりました。休み時間には、校庭で元気いっぱい走り回り、外遊びを楽しんでいますね。外で過ごすことが気持ちよい時期ですが、今後は汗ばむ日も増えてきます。水分補給を忘れずに過ごしましょう。さて、先日気温が40℃以上の日が「酷暑日」と名付けられました。この先暑さによる熱中症が心配されます。全国的には、5月頃から気温25℃以上の「夏日」が増加していく傾向にあるので、遠足や運動会に向けて準備していきましょうね。

## 上手く休んでできることをがんばろう！



4月は頑張りすぎていませんか？その分、気づかないうちに心や体が疲れていることもあります。5月は少し立ち止まり、自分のペースを取り戻す時期にしましょう。

### 心の疲れは言葉にしていい

「つかれた」「ちょっとしんどい」そんな気持ちを素直に伝えることは、とても大切なことです。話すことで気持ちが軽くなったり、周りの大人がサポートしやすくなったりします。がんばり続けるだけが良いことではありません。自分の気持ちに気づいて、言葉にできることも大切です。

### ●水分不足は集中力を下げる

5月は汗をかきやすく、水分不足になりがちです。水分が足りないと、注意力が落ちたり、ぼんやりしたり、イライラしやすくなります。喉がかわく前に、こまめに水分補給を心がけましょう。

気持ちを言葉にするとスッキリすることが多いです。

大切なことは、「気持ちをどう伝えるか」や

「誰に相談するか」だと思います。

先生たちはいつでも相談を待っていますよ。

休養を上手に使って、いつも元気に！

にようけんさ

おこな

# 尿検査を行います。



## 日にちと時間



ていしゅつび がつ にち すい  
提出日：5月13日（水）

さいしゅつばしょ あさ いえ によう さいしゅつ  
採取場所：朝、家で尿を採取する。

ていしゅつばしょ がっこう きょうしつ ていしゅつ  
提出場所：学校の教室で提出する。



この2つをつかいます。

尿を入れ終わった後、  
名前のシールを貼ろう！

1. 前日の夜は、トイレをすませてから寝ましょう。

2. 朝起きたら、トイレに行きます。

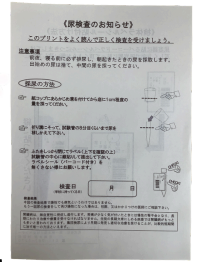
3. 出始めの尿は取らずに、途中から尿を紙コップに取ります。

4. 紙コップに取った尿を試験管の半分より上まで入れます。

5. 試験管のふたをしっかりと閉めます。

6. シールの上下に気をつけて試験管に貼ります。

7. ビニール袋などに入れて、学校まで持ってきます。



女の子へ



「尿検査のお知らせ」にも  
書いてありますのでご確認ください。

生理中の方は、検査できません。二次検査日（5月26日）に提出してください。



## 水分補給と尿の健康



## 腎臓のはたらきと栄養

私たちの体は、食べ物だけでなく水分からも影響を受けています。水やお茶、みそ汁、果物に含まれる水分は体をめぐり、不要なものを尿として外へ出す手助けをします。十分な水分があると尿は薄い黄色になり、体の状態が安定しているサインになります。反対に、水分が不足すると尿は濃い黄色になり、においも強くなりがちです。これは体が水分を節約している証拠です。スポーツや入浴で汗をかいた日は、とくに意識して水分をとりましょう。毎日の水分補給が、尿の健康を支える習慣になります。

腎臓は、体の中の不要なものを尿として外へ出す“フィルター”のような働きをしています。この働きは、毎日の食事の栄養と深く関わっています。例えば、肉や魚に多いたんぱく質は体づくりに欠かせませんが、摂りすぎると腎臓の負担が増えます。また、塩分をとりすぎると体に水分がたまりやすくなり、腎臓が余分な塩分を出そうと働き続けるため、疲れやすくなります。野菜や果物のカリウムは塩分の排出を助け、腎臓の働きを支えてくれます。主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて腎臓をいたわる習慣をつくっていきましょう。