



# ほけんだより

ジョホール

日本人学校

2022年 5月号

しんねんどがはじめて 2週間が経ちました。がっこうせいかつのリズムに慣れて しんせいかつ たのす して いる でしょうか？ 一年中 暑いジョホールです。水分をこまめに とり 汗をかいたら タオルでふく、マスクをつけて ソーシャルディスタンスに 気を付ける など、せいけつ あんぜん せいかつ ころが けましよう。



## ほけんぎょうじ 5月の保健行事

12日 (木) 内科検診

12日 (木) 尿検査容器配布

13日 (金) 尿検査回収

## ほけんしつ か だ わす 保健室で貸し出せるもの (もし忘れてしまったら…)

たいそうふく じょうげ あかしるぼうし そとあそ ようぼうし  
\*体操服(上下)・赤白帽子・うわばき・外遊び用帽子

⇒ 貸出し記録簿に、日付・学年・名前を書いて借ります。家に持ち帰って洗濯をして、

たたんで返却し、その日付も書いてください。みんなで使うものなので、

気持ちよく使えるようにしましょう。

すいとう  
\*水筒・おはし

⇒ 紙コップとわりばしがあります。

せいりようひん  
\*生理用品

⇒ とつぜん で 困ったときでも大丈夫です。

むし  
\*虫よけスプレー・ばんそうこうなど

こま 困ったことがあった  
ら、相談に来てくださ  
い。(保健室スタッフ)



## <尿検査について>

・ 当日紙コップにとった尿を専用の容器に いれます。前日にビタミン剤は飲まないでください。生理中の女子は後日検査します。

\*\*\*<sup>うんどうかい</sup>運動会に向けて\*\*\*<sup>れんしゅう げんき</sup>練習を元気にがんばろう\*\*\*

●<sup>れんしゅう はじ</sup>練習が始まったら

- <sup>あさ</sup>朝ごはんをしっかり<sup>た</sup>食べよう
- <sup>だ</sup>うんちを出して<sup>すっきり</sup>スッキリ
- <sup>き</sup>つめを切っておこう
- <sup>すいぶんほきゅう</sup>こまめに水分補給をしよう
- <sup>あせ た おる わす</sup>汗ふきタオルを<sup>つか</sup>忘れずに
- <sup>よる はや</sup>夜は早めに<sup>ねて</sup>ねて、<sup>つか</sup>疲れをとろう
- <sup>たいちょう わる</sup>体調が悪いときは、<sup>むり</sup>無理をしない

<sup>すいぶんほきゅう</sup>こまめな水分補給を

<sup>は ひ</sup>晴れた日は、とても<sup>あつ</sup>暑くなります。  
<sup>すいぶん</sup>こまめに水分をとったり、<sup>きぶん</sup>気分が  
<sup>わる</sup>悪いときは<sup>せんせい し やす</sup>先生に知らせて休  
<sup>ねちゅうしょう</sup>だりして、<sup>ねちゅうしょう</sup>熱中症にならないよ  
<sup>き</sup>うに気をつけましょう。

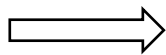


<sup>えいせいめん</sup>衛生面でもチェック!

<sup>すいとう つか お</sup>水筒は使い終わったら、<sup>まいにち</sup>毎日なるべく  
<sup>はや あら</sup>早く洗うことが必要です。<sup>ひつよう</sup>長いブラシ  
<sup>い</sup>を入れてしっかり洗いましょう。ペッ  
<sup>の の の</sup>トボトルなどの飲み物は飲み残しを  
<sup>ほうち</sup>放置しないように気をつけましょう。

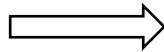
\*\*\*<sup>あさ</sup>朝ごはんが<sup>た</sup>食べられないのはなぜ?\*\*\*

<sup>た</sup>食べる<sup>じかん</sup>時間がない



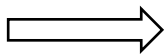
<sup>はや はや</sup>早ね早おきをしよう

<sup>なか</sup>お腹が<sup>す</sup>空いていない



<sup>よるおそ</sup>夜遅い<sup>じかん</sup>時間に<sup>た</sup>食べるのをやめよう

<sup>た</sup>食べる<sup>しゅうかん</sup>習慣がない



<sup>こ</sup>おにぎり1個から<sup>はじ</sup>始めよう