

ほけな祭り 9月

No.15 丹波小学校 平成23年9月7日

尿検査があります！！

尿検査 8日(木).....8日(木)に持ってきてください。

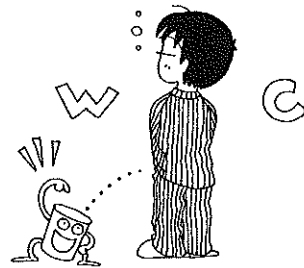
・尿(おしっこ)の中に、タンパクや糖、血液が混ざっていないかを調べます。

おしっこは、こうしてとります。

- ①朝起きたら、まず1番最初にトイレに行きます。
*今日の夜は、おしっこをしてから寝ましょう。
- ②出はじめのおしっこを少し流してから、紙コップにおしっこをとります。
*難しい人は、おうちの人に手伝ってもらいましょう。
- ③紙コップにとったおしっこを検査用の容器に入れます。(おしっこをすいとります。)
*おしっこがこぼれないように、しっかりふたをしておきましょう。
*おしっこは、自盛りまですいとります。
- ④容器と青いふくろに名前を貼って、青いふくろに入れます。
*ふくろをやぶらないように気を付けて入れましょう。

提出先は、それぞれの教室です。

- 生理中の人は、教えて下さい。別の日に検査をします。
- 忘れ物をしないように、朝教室に来たら1番に提出しましょう。



朝マラソンが始まっています。

2学期が始まって1週間が経ちました。毎日のように、運動会の練習や月曜日から始まった朝マラソンでみんなの体はとても疲れています。今日でげんき貯金は終わりますが、夜は早く寝ること・朝ごはんをしっかり食べることは、これからも特に気を付けて、毎日元気いっぱい・笑顔いっぱい過ごしてほしいです。

ケガなく・楽しく運動するためには・・・

<p>○足に合った靴をはき、ひもをきちんと結ぶ。</p>	<p>○準備運動をしっかりとする。</p>	<p>○手や足の爪は切っておく。(てのひらから見て爪が見えなかったらOKです。)</p>	<p>○汗をかいたらタオルでしっかりふく。着替えを持ってきておく。水分もとる。</p>	<p>○具合の悪い時は、無理をしない。</p>
------------------------------	-----------------------	--	---	-------------------------

運動の後、体のあちこちが痛くなることがありませんか？ちょうど今は運動会の練習や朝マラソンで、たくさん走ったり、おどったりしますので、同じような思いをしている人が多いかもしれませんね。

けがもしていないのに、どうして体が痛くなるのだろう？

体を激しく動かすと、筋肉に細かい傷がつきます。この傷を治すために、傷ついた筋肉に血液(血)が集まってきます。

血液(血)が集まって何をやるの？

すると、その部分が熱をもって腫れ、「痛み」として感じるのです。これが筋肉痛です。つまり、筋肉痛は、筋肉の傷を治す、体の働きというわけです。

***筋肉痛は、時間が経てば自然に治るので安心してね。**