



# ほけんだより

ジョホール  
日本人学校  
2021年 11月

いよいよ登校が再開されました。笑顔が学校中にあふれて、充実した学校生活を送れるようにしていきたいと思っております。特にはじめの数週間は、久しぶりの学校生活で思っているよりも疲れが出ます。次の日まで疲れが残らないように、睡眠と休養・栄養をよくとるなど、体調管理の方もよろしくお願ひいたします。



## 11月の保健行事

15日(月) 尿検査配布  
(取り方の注意事項もお渡しします。)  
16日(火) 尿検査回収

## 保健室で貸し出せるもの(もし忘れてしまったら…)

【5月号に掲載しましたが、新しく転入された方もいらっしゃるのをご案内します】

\*体操服(上下)・赤白帽子・うわばき・外遊び用帽子

⇒貸出記録簿に、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。

\*水筒・おはし

⇒紙コップとわりばしがあります。

\*生理用品

⇒とつぜんで困ったときでも大丈夫です。

\*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)

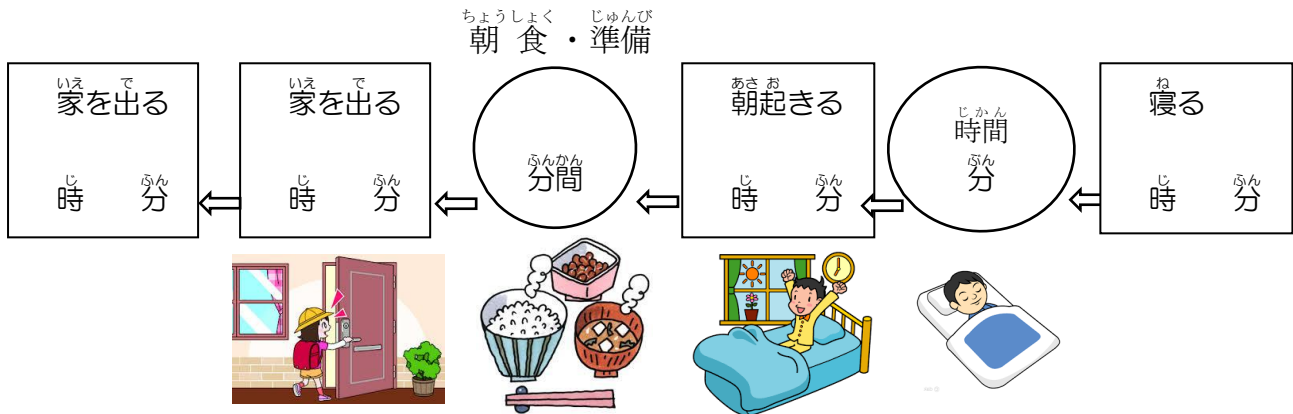


## <尿検査について>

・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。

# 規則正しい生活をしよう

家を出る時間を決めて、タイムスケジュールを作ってみるといいですね。



生活リズムがくずれてしまった人は、まずは、早寝早起きをしてしっかりと睡眠をとりましょう。

## よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

体のつかれがとれる



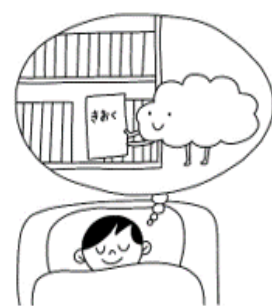
休息がとれるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。

心が落ち着く



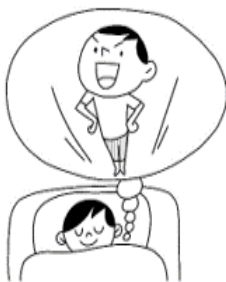
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

記おくを整理する



脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

病気から体を守る



感染症などの病気に対するていこう力が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができます。

また、朝・昼・晩にしっかりと食事をとり、運動をすることで、さらにぐつぐつとねむることができます。

すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。