

ほけんだより



令和3年5月10日
琴芝小学校保健室

健康診断について

コロナ対策できていますか？

尿検査について

熱中症にも気をつけて

5月の保健目標
体の清けつに気をつけよう

新学期がはじめてから、1カ月がすぎました。新しいクラスにもなれたころですが、つかれが出やすい時期でもあります。
運動会の練習もはじまります。新型コロナウイルス感染症の心配もあるので、ストレスがたまるかもしれませんが、こんなときだからこそ早寝・早起き・朝ごはんを実行して元気いっぱいすごしましょう！



健康診断を実施しています！



《今後の予定》

日にち	検診	学年	気をつけること
5/ 11 (火)	尿検査	ぜんがくねん 全学年	朝おきたら尿をとってもってくる 予備日 12日(水)
5/19 (水)	内科検診・	2・4・6年	前の日にお風呂にはいってからだをきれいにしておく
5/21 (金)	運動器検診	1・3・5年	髪の毛の長い人はくくっておく
5/20 (木)	耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年	耳そうじをしておく 赤白帽子をかぶってうける
6/ 7 (月)	眼科検診	ぜんがくねん 全学年	前髪が長い人は、とめる



＜保護者の方へ＞
健康診断は、感染症予防をして実施します。
尿検査については、裏面を御覧ください。
提出用の容器等を本日配布しています。

コロナ対策できていますか？

山口県内でもまた感染者がふえています。学校では、いろいろな場面で、みんなが安全にすごせるように工夫をしています。みんな、すっかり新しい生活様式になれて、マスクを忘れる人がほとんどいなくなりました。すごいですね！！
一方、朝、体温をはかり忘れる人はあまりへりません。どうして熱をはからないといけないのかを考えて、自分ではかれるようになるといいですね！

こんなひと いませんか？



マスクをはずしてしゃべる



正しくマスクをつけていない



ゲームやSNSでよふかし



てきとうな手あらい



ハンカチなし

自分がコロナにかからないために、もしかかってしまったら、人にうつさないように、できることをしよう！
早寝・早起きなどの体にいい生活をして、免疫を高めておくことも大切です☆

＜保護者の方へ＞
毎日の検温と健康観察カードの記入等、感染拡大防止へのご協力ありがとうございます。引き続き、お子様の入念な健康観察を保護者の方の責任においてお願いいたします。
風邪症状がある等、いつもと違う体調の場合には、無理をして登校させずに、自宅で休養していただくようお願いいたします。また、現在、山口県教育委員会の定める地域の感染レベルが2に引き上げられたことをうけ、家族の体調が悪い場合も自宅で休養していただくようお願いしています。※欠席扱いにはならず、出席停止となります。

5月11日(火)は、尿検査の提出日です！

●おしっこをとる日

5月11日(火)の朝いちばん



●学校に提出する日

5月11日(火)〔 忘れた人は12日(水) 〕

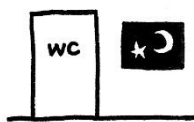
●どうして尿検査をするの？



おしっこの色や成分(たんぱくや糖、血液など)を調べると、体が元気かどうかわかります。健康なときのおしっこは、透き通っていて、少し黄色がかった色をしています。おしっこが赤かったり、白くにごっていたりすると、病気の疑いがあります。

●尿検査のやり方

①前の日の夜、寝る前におしっこに行きます。



②朝、起きたらすぐトイレに行きます。



③はじめに少しおしっこをします。[※]



④おしっこをカップにとります。



⑤カップの中のおしっこを、ポリ容器(スポイト)ですくいあげます。



⑥容器のふたをしっかりとめて、袋に入れます。



※尿道(おしっこが通る道)にたまっているおしっこをすてるためです。

前の日の夜から、トイレに、カップと容器を置いておくことをおすすめします！



●ここに気をつけて

- ① 前の日のおしっこでは、正しく検査することができません。必ず検査日の朝のおしっこを持ってきてください。
- ② 袋に学年・組・出席番号・男女別・名前が書いてあるか確認しましょう。
- ③ 容器はビニール袋などに入れず、**直接、紙袋の中に入れてください。**
- ④ 朝、教室で提出する時には、**ビニール袋などから出して提出してください。**
- ⑤ 月経中(生理中)などのために、提出できない人は、6月1日(火)の再検査の日提出をします。担任の先生に、再検査の日提出することを伝えてください。



熱中症にも気をつけて！

このところ、朝と夜はすずしいのに、昼間は日差しが強くて、汗ばむ日が多くなってきました。

外で遊んだり、運動会の練習をしたりすることで、熱中症になる可能性があります。

ずっとマスクをしているので、体に熱がこもりやすいかもしれません。学校には、水とうを持ってきたり、こまめに水分をとるようにしましょう！朝ごはんの時に、水分を多めにとっておくといいですよ。

ぼうし

すい
水とう



水分ほきゅう こまめに+すこしずつ

すこし

すこし

すこし

