

# ほけんだより



石巻市立蛇田小学校 保健室発行 令和2年6月5日

長い臨時休業が明け、ようやく学校生活が再開されました。今後も感染予防に努めながら、学校生活を送っていきたいと思います。

## 手洗いのタイミングを確認しましょう

学校生活の再開にあたり、再度、手洗いのタイミングをご紹介します。お子さんとご確認いただき、学校とご家庭の両方で実践していただくようお願いいたします。

<p>外から中（教室）に入るとき</p>	<p>せきやくしゃみ、鼻をかんだとき</p>	<p>食事の前</p>
<p>そうじの後</p>	<p>トイレの後</p>	<p>休み時間の後や、共有のものを触った後</p>

## コロナストレスに負けない心と体を作りましょう

新型コロナウイルス感染症の影響で、子どもたちも様々なストレスを感じていることと思います。特別なことをするわけではなく、いつもと違う「今」だからこそ、「いつもと同じこと」を大切に生活していきたいと思います。

<p>休む時はしっかり休む</p>	<p>体を動かす</p>	<p>食事をきちんと摂る</p>	<p>家族や友人、先生と話をする</p>
-------------------	--------------	------------------	----------------------

## カウンセリングをご検討の方へ

「ただ話を聞いてほしい」、「悩みを相談したい」など、スクールカウンセラーとお話ししてみませんか。来校日については、「ほけんだより 臨時号」（4月10日発行）をご確認ください。ご不明な点などがございましたら、お気軽に学校にお問い合わせください。

## 保護者の皆様へ

毎朝、検温時に記録していただいている「健康チェックカード」は、学校にて保管させていただきます。5月分を、担任へ提出してください。

# 6月の健康診断について

今月の検診は、以下の通りに行う予定です。



検査項目	対象学年	実施日	時間	備考
尿検査	全学年	6/16 (火)	朝の会で回収	・容器を6/15(月)に配付します。 ・月経中の人は、提出しません。 二次検査の時に提出できるように、検査キットを各自で保管してください。
眼科検診	全学年	6/25 (木)	13:30~	・髪の毛が目にかからないようにしましょう。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、今後も検診日程が変更になる可能性があります。その際は、改めてご連絡いたします。

## 尿検査について

### ◎どうして尿検査をするのか

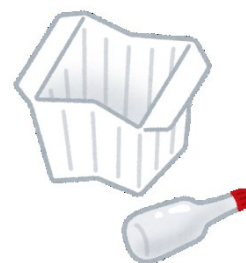
尿検査では、体の中にある腎臓に病気がないか調べます。腎臓や腎臓から尿道にかけての通りに異常があると、尿の中にたんぱく質や血液が混じったりすることがあります。

#### 1 前日の注意点

- 配付された袋に書いてある学年・組・氏名に間違いがないかを確認してください。
- 前日の夕方から、薬やビタミン入りのジュース、果物などは控えてください。
- 寝る前に、必ずトイレに行っておきましょう。

#### 2 当日の注意点

- 起きてすぐのおしっこをとってください。
- 出始めのおしっこを少し出してから、容器にとってください  
(中間尿をとるようにしてください)。
- 容器の2/3まで入れ、キャップをしっかりと閉めてください。



新型コロナウイルス感染症の影響で、保護者の皆様には、心身ともに大変なご負担があったことと思います。今後も、子どもたちが安心して学校生活を送ることができるように、感染対策や心身のケアに努めていきます。

今後とも、新型コロナウイルス感染症対策などへのご協力をお願いいたします。