



石巻市立広瀬小学校 4月22日 NO. 2

新学期が始まって3週間ほどたちました。気温もどんどん上がってきて、外で元気に遊ぶとじんわり汗をかくようになります。ただ、朝や夕方に吹く風はまだまだ冷たいです。かいた汗が冷えてかぜをひいてしまう・・・なんてことがないように、しっかりと体温調節をしましょう。

5月に 気をつけたいこと

あつい？ さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！ の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お日ざかり 注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



4月23日(火)は尿検査の回収日です。

本日、22日(月)容器を配付しました。

<採尿の仕方>

- ① 23日の朝、起きてからすぐの尿を採ります。
- ② 出始めの尿を少し流して、中間尿をコップに採ります。
- ③ コップから容器へ入れます。(容器の3分の2ぐらいまで入れてください。)
- ④ 容器のキャップをしっかりと閉めて、袋に入れて封をして学校に持ってきてください。

★回収は明日4月23日(火)です。

23日に採り忘れた場合は、翌日の24日(水)に持ってくるようにしてください。

★容器は22日に配付したものを使用します。

健康診断がつづきます

4月、5月とさまざまな健康診断が行われます。健康診断は、自分の体を知るチャンスです。

| 検診項目 | 月日 | 時間 | 対象学年 | 備考 |
|-------|----------|--------|--------|----------------------------------|
| 尿検査 | 4月23日(火) | 朝のうちに | 全学年 | 23日の朝に持ってきます。忘れた場合は24日に持ってきましょう。 |
| 心臓病検診 | 4月25日(木) | 9:30~ | 1・4年 | 欠席した場合は、近隣の学校か医師会で受診します。 |
| 眼科検診 | 5月7日(火) | 13:30~ | 全学年 | |
| 耳鼻科検診 | 5月9日(木) | 13:30~ | 2・4・6年 | 耳そうじをしてきましょう。 |
| 歯科健診 | 5月14日(火) | 10:10~ | 全学年 | 歯みがきをしっかりしてきましょう。 |

5月の保健目標・・・見つかった病気を早く治そう

保健室からのおしらせ

健康診断の結果と治療のすすめについて

これからさまざまな健康診断が行われます。病気や異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」や「受診のすすめ」の用紙をお渡しします。

用紙を受け取られましたら、医療機関への受診やかかりつけの医師に相談されるなど適切に対応していただきますようお願いいたします。

なお、受診されましたら、結果を記入していただいた用紙を学校に提出してください。