

えがお

北村小学校 ほけんだより2号 令和3年4月30日



運動会練習が始まります！



新緑が鮮やかに旭山を彩り始め、ツバメが青空を飛び交う時期がやってきました。北村小学校では、いよいよ運動会練習がスタートします。運動量が増えますので、疲れが溜まらないよう、夜は早めに眠らせるようにしてください。

5月の保健目標「身の回りを清潔にしよう」

外での活動が多くなりますので、以下の点についてお声掛けをお願いいたします。

- ・毎日お風呂に入って体を清潔に保つこと。
- ・手足の爪の長さに気を配ること。
- ・ハンカチは毎日清潔なものを持ってくること。

衛生的な生活を送るために必要な習慣が身についているか、お子さんと一緒にご確認ください。



生活リズムの乱れからか、清潔の習慣もくずれている人を見かけます

- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちで過ごせます

5月の保健行事

日	曜	内容	学年	時間	服装・留意点
10日	月	尿検査 配布	全校児童		11日(火)朝に担任に提出。 裏面に尿のとり方を示しましたので、 参考にしてください
11日	火	回収			
12日	水	予備日			
13日	木	耳鼻科検診	2・4・6年生	14:00~	前日、耳の掃除をお願いします。 耳が隠れない髪形。
20日	木	眼科検診	全校児童	14:00~	目が隠れない髪形。 かゆみ、目やにが出る、目が赤い等の 症状があれば、当日お知らせください。

おしらせ

昨年度同様、水筒は通年、家庭から持参していただいてもかまいません。中身は水かお茶で、水筒は毎日洗って清潔なものをご準備ください。



尿検査について

5月10日（月）尿検査用の容器を配布します。回収は翌日11日（火）です。腎臓が健康な働きをしているかを調べる大切な検査ですので、必ず持たせてください。

お子さんと一緒に採尿の仕方の確認をお願いします。

尿（おしっこ）のとり方

《 前日 》

・ビタミン入りのジュースなどは飲まない。



・夕食後に、激しい運動をしない。



・寝る前にトイレに行っておく。

《 提出当日 》

① 朝、目が覚めたらすぐに尿をとる。



② 出始めの尿は流してから、紙のコップで尿をとる。

出始めの尿

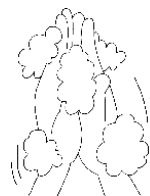


② 紙コップの中の尿を容器の3分の2まで吸い上げ、ふたを閉めたら、配布された（バーコード付きの）袋に入れる。



線のところまで

④ 尿をとった後は、しっかり手を洗う。



※11日（火）に採尿を忘れてしまった場合は、12日（水）の朝に採尿し、提出させてください。

※今回月経でとれない人は、二次検査のときに回収しますので、容器などはそのまま保管しておいてください。また、その旨を担任または養護教諭にご連絡ください。

尿からなにがわかるの？

尿（おしっこ）は、血液中のいらなくなったものを材料にして、じん臓でつくられたものです。そして、じん臓から尿管を通して、ぼうこうにたまり、体の外に出されます。

おしっこを調べることで、じん臓が健康かどうかを調べることができます。

たとえば、おしっこの中に、血液やたんぱくが入っていた場合は、じん臓の病気である疑いがあります。

また、「糖」が多く入っていた場合は、「糖尿病」という病気の可能性があります。

