ほけんだより

5月の保健目標 「病気を早く治そう」

さわやかな季節です。天気のよい日は外で遊び、あたたかな日差しを浴びて、元気を充電しましょう。 さて、新学期が始まり2週間。新しい環境にはなれてきましたか?楽しみな10連休まであと少しです。 好きなことをしたり、のんびりするのもよし、気分転換もしながら、元気にすごしましょう。



尿検査(おしっこの検査)をします。

おうちの人と一緒に読んでね。 鶯れないでね!

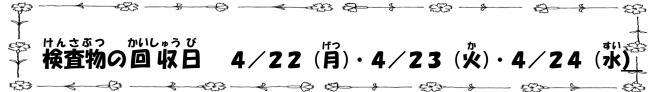
↑ PF臓は、血液をこして、必要なものはもどし、いらない水分や老廃物はおしっことして捨てます。お しっこの中にたんぱくや糖、血液がまじっているかどうかで、腎臓に異常がないか調べます。

どんなふうにけんさするの?

学校へ持ってくる日の朝、**起きてすぐ**のおしっこをとります。

- ① 最初の方のおしっこは、入れないようにして、**途中から**紙コップに入れましょう。
- ② 容器の8分削くらいまで入れて、キャップをしっかりしめます。

※高学年女子で「3日間とも月経中」の人は、今回提出せず、5月31日(金)に提出しましょう



保健室に来てください! 〟こんなときは、

★けがをしたとき

手当てをしますので、 いつ、どこで、どこが、 どうして、どうなったのか 先生に教えてください。





★具合が悪くなったとき

★からだや健康について知りたいとき

しばらく休めば よくなりそうなときは

なやみや相談したいことがあるとき

なにか気になることや こまっていることがあれば 先生が相談にのります。





保健室には、みんなの 役に立つ本や資料など

生活リズムを見なおそ









で き 7 61 る か な

決まった時間に排便

しっかり朝食を食べよう 早寝早起きで十分な睡眠

運動で体をうごかそう



お家の人と読みましょう

□→\$\$..**□**→\$\$..**□**→\$\$..

<健康診断について>

検査物が未提出だと、一部体育や水泳など参加できないこともあります。安全に学校生活を送るた め、必ず提出するようにお願いいたします。

また、健康診断の結果、異常の疑いがあった場合、治療・精密検査のお勧めを出しています。「疑い」 なので、病院で受診しても「異常なし」と診断されることもありますが、そのままにせず、目安とし て受診していただければと思います。受診した場合には、受診結果用紙を担任までご提出ください。

<a>くスポーツ振興センターへの加入について>

毎年、独立行政法人日本スポーツ振興センターに加入していただいております(1年生は同意書を 配付させていただきます。)この制度は、学校でけが(登下校中を含む)をした場合、災害共済給付を 行う国、学校の設置者、保護者の三者の負担による共済制度です。治癒までにかかった医療費が、5 00点以上(1,500円以上)の場合に適用されます。学校でけがをして病院へ行った場合は、担 任の先生まで申し出ていただき、用紙を受け取ってください。掛け金は年間370円で学年費よりい ただきます。よろしくお願いいたします。

<出席停止について>

感染症のために、病院で「学校へ行ってはいけません」と言われた場合は、出席停止となります。 その場合は、登校する際に「感染症治療証明書」が必要になります。この用紙は学校にありますが、 神田小HPからもダウンロードすることができます。

●主な学校感染症●

インフルエンザ・百日咳・麻疹(はしか)・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・風疹・水痘(みず ぼうそう)・咽頭結膜熱 (プール熱)・溶連菌感染症・感染性胃腸炎・など

〈生活リズムチェックについて〉

5月27日(月)~31日(金)の1週間、学校で「今朝起きた時刻、朝ごはん、歯みがき」など自 分でチェックします。目標時刻は自分で決めますが、健康や成長面を考え、低学年は9時頃、高学年で も10時頃までに就寝できるようご協力お願いします。また、朝ごはんも赤黄緑の食品群がそろうよう、 牛乳、タマゴ、バナナなど簡単な物でいいので、用意してくださるようお願いします。

<スクールカウンセラーの相談日について>

4月の相談日は、23日(火) 13時~16時です。5月は、14日(火) 9時30分~12時30 分、28日(火)13時~16時です。始めの予定での21日(火)がなくなり、28日になりました。 ご希望の方は、神田小学校(46-5154)養護教諭(谷澤)までご連絡ください。