

ほけんだより 5月

H31. 4. 19 大府市立神田小学校

5月の保健目標

「病気を早く治そう」

さわやかな季節です。天気の良い日は外で遊び、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（おしっこけんさの検査）をします。

おうちの人と一緒に読んでね。

忘れないでね！

☆腎臓は、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。

どんなふうに分かるの？

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分目くらいまで入れて、キャップをしっかりとめます。

※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

けんさぶつ かいしゅうび
検査物の回収日 4/22（月）・4/23（火）・4/24（水）



こんなときは、保健室に来てください！



★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

しばらく休めば
よくなりそうなときは
ベッドで様子をみます。



★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。



★からだや健康について知りたいとき

保健室には、みんなの
役に立つ本や資料など
も置いてあります。



せい かつ 生活リズムを見なおそう



ちようしよく た
しっかり朝食を食べよう



はや あはや お
早寝早起きで十分な睡眠



うんどう からだ
運動で体をうごかそう



き じかん はいべん
決まった時間に排便

できているかな？

おうちのかたへ

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。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。

<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、学校だけが（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。治療までにかかった医療費が、500点以上（1,500円以上）の場合に適用されます。学校だ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そろよう、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いたします。

<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。