

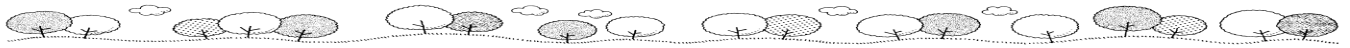


R3. 5. 7大府市立神田小学校

5月の保健目標

「病気を早く治そう」

新学期から1か月たちました。慣れとともに、忙しさや緊張でまぎれていた体や心の疲れが出てくる頃です。手洗い・うがいをしっかりし、睡眠を十分とりましょう。そして、さわやかな季節。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！



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。

大切な検査です。忘れないでね！

☆腎臓は、血液をこして、必要なものはもどし、いらぬ水分や老廃物はおしっことして捨てます。

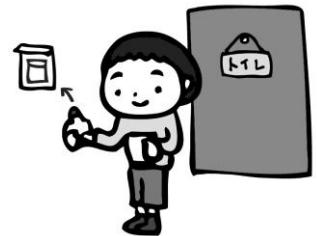
おしっこの中にたんぱくや糖、血液がまじっているかどうかで、腎臓に異常がないか調べます。

どんなふうにしるの？

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 前日、寝る前に必ずトイレに行ってから寝ましょう。
- ② 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。
- ③ 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、6月3日（木）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

5/10(月)・5/11(火)・5/12(水)



睡眠には、心身の疲れを取り、機能を回復させる働きがあります。早寝早起きは成長ホルモンがたくさん出て効果的です。質の良い睡眠がとれるように心がけたいですね。



つかっていますか？きれいなタオル・ハンカチ

て手をあらったあと

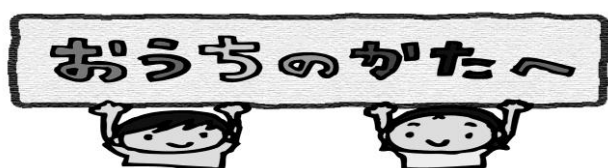
あせをかいたとき

けがをして血が^ちで^で出たときに



かんせんしょうよぼう ※感染症予防・ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防・てあて けがの手当、ばんのう ハンカチ・まいにち タオルは万能です。わす 毎日、せいけつ 忘れずに清潔なもの

み を身につけましょう。きずぐち けがをした時は、よく^{みず}傷口を^{あら}水で洗ってから、ほけんしつ 保健室へ来てましょう。



お家の人と読みましょう



<健康診断について>

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。

歯科健診は、全員に検査結果を渡しています。集団検診では見つかりにくい歯科疾患もあります。「異常なし」の場合も、かかりつけ医で受診されることをお勧めします。

<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した。この制度は、学校でけが（登下校中を含む）をした場合、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、5月の学年費よりいただきます。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。季節性インフルエンザのみ様式が異なります。

●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・コロナウイルスなど

<生活リズムチェックについて>

5月24日（月）～28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>

5月の相談日は、11日（火）午前9時30分～12時30分、18日（火）13時～16時です。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。