

# ほげんだより 5月

R4.5.6 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か月がたちました。知らず知らずに、新しい環境に力が入ったり緊張したりして、体も心も疲れやすくなっています。睡眠を多めにとる、好きな遊びを楽しむなど、気持ちをゆるめリラックスできる時間をつくりましょう。「頑張るとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にしてくださいね。



**尿検査 (おしっこ検査) 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 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5月27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 5/9(月)・5/10(火)・5/11(水)

## 急な暑さに ご注意

寒暖の差が大きい  
この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう

- 暑い日も増えてきました。毎日、水筒や清潔なハンカチ(汗拭きタオル)などを必ず持ってきてきましょう。
- 気持ちのいい季節です。天気の良い日は外で遊んで、丈夫な骨や体をつくりましょう。遊ぶと頭も心もすっきりして、勉強もきつとはかどるはず。思いっきり、遊ぼう！

# せいけつな生活、<sup>せいかつ</sup>送<sup>おく</sup>れているかな？

びょうきやけがを<sup>ふせ</sup>防ぎ、<sup>こころ</sup>心も<sup>からだ</sup>体もすっきりさわやか。こころが<sup>こころ</sup>けていこう。

泡立てた石けんで



すみずみまで洗おう

せいけつなハンカチで



手をふこう

爪は伸びすぎる前に



切ろう

お風呂に入って



さっぱりスッキリ

肌着はからだから出る



汗やよごれを吸い取る

寝る前の歯みがきは



とくに大切

## おうちのかたへ



お家の人と一緒に読みましょう。



### <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、早めに受診していただければと思います。受診後は、受診結果の用紙を担当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。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、医療費総額の4割支給されます。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用紙を受け取ってください。掛け金は年間370円で、5月に引落される学年費よりいただきます。

### <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●

新型コロナウイルス感染症（←これについては報告用紙はなく、電話で確認します。）  
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・マイコプラズマ感染症など

### <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、24日（火）午前9時30分～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。