

ほけんだより 4月

No. 5 / 4年4月26日 / 府中市立栗生小学校 保健室

新学期が始まってほぼ1か月がたち、新しい生活に慣れてきたころだとも思います。慣れてくるとケガをしやすくなったりします。休けい時間には早く外に出たい気持ちがあつて、廊下を走ってしまいがちですが、けがのもとです。落ちついて行動しましょうね。



学校の中は歩きましょう



尿検査 27日(水)回収日

腎臓が元気に働いているか調べます。

尿の取り方

- ①朝起きてから、1番最初の尿を白い容器にとります。
 - ②白い容器の尿を赤いキャップの容器に入れ、ふたをしっかりしめます。
 - ③名前の書いてある袋に入れます。袋の口は折ります。
- ※月経中などで、尿をとることが難しい人は知らせてください。別の日の提出になります。

どうして尿検査をするの？



尿(おしっこ)には、私たちの体の状態を教えてくれる大切な情報がたくさんあります。たとえば、尿に赤血球やタンパクが混ざっているのは、尿をつくる腎臓の働きがよくないサインです。尿検査は、体の中にかくれている病気を早めに見つけることにつながるのです！

気をつけたいこと

- ①検査の前日は、ビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは飲まない。
- ②朝、一番の尿を取る。
- ③少し尿を出してから、中間の尿を取る。

大事な検査なので、正しい方法で尿を取って、忘れずに持ってきてくださいね。

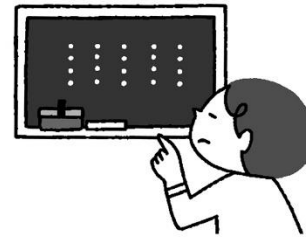
新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい

机やイスの高さがあっていない

なんとなく気分がさえない



何か困っていることがあれば、学校の先生やおうちのひとなど、安心して話ができるひとに相談してください。今週末からはゴールデンウィークで、たくさんお休みがあります。4月にたくさんがんばった自分の体やこころをゆっくり休ませてあげてください。ただ、生活リズムが崩れると、休み明けがしんどいです。お休み中もストップ9からの早寝、早起き、朝ごはんのリズムを大切にしましょうね。

保護者の皆様へ

耳鼻科検診、聴力検査、心電図検査(1年生のみ)の結果を本日配布しています。(受診をおすすめする児童のみ)病院を受診された場合は、結果を学校へお知らせください。

受診勧告の内容で、すでに定期的に病院で診てもらっている疾病等については、再度の受診は必要ありません。結果用紙にその旨を記入して、学校へお返しく下さい。

