

* ほけんだより * 5月 *

能登町立小木小学校 保健室 令和 5年 4月 30日 No.2

あした じょうけんさ ていしゅつび 1日は尿検査の提出日です

かなら ふくろ うら せつめい よ さいしゅ ていしゅつ ねが
必ず袋の裏の説明をよく読んで、採取と提出をお願いします。

○前日の夜に気をつけること○

ビタミンC入りの
のみものは飲まない!



ね まえ
寝る前に

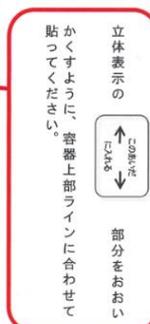
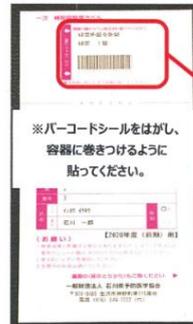
おしっこをしておく



(ペットボトルのお茶、
オレンジジュースなど)

○ おしっこのとりかた ○

- ① 目が覚めたら、すぐにトイレに行く
- ② 途中のおしっこを、紙コップにとる
- ③ おしっこを、入れものに入れる
- ④ しっかりふたをする
- ⑤ 袋についているシールをはがし、



ピンク色のライン (やじるし↑) が上にくるように容器にはる。

- ⑥ 手を洗う

- 生理中は検査ができません。無理に提出せず、保健室に言いに来てください
- ビニール袋から出して提出してください



(尿検査) を忘れない3つの作戦



容器をトイレの
ドアに貼っておく



容器も枕元に
置いて寝る



家族の人に
話しておく





4月～7月の間に学校で行った健康診断の結果は7月（予定）に「健康ノート」でお知らせします。おうちの方と一緒に成長や体の状態について確認してください。

各健康診断の結果、病院で診てもらった方がいいと判断された人には「わたしの健康」とは別に「結果のお知らせ」をわたします。もらった人は内容をよく読んで、早めに専門のお医者さんで診てもらいましょう。分からないことがあるときは、保健室に聞きに来てください。

※歯科検診、心臓検診(1・4年生のみ)は、全員に結果のお知らせを渡しています。

受診のおすすめとは限らないので注意してください



5月1日 尿一次検査提出日

5月22日 尿一次二次混合回収日

5月23日 内科検診

6月3日 心臓検診

※このほかに耳鼻科検診、眼科健診(1・4年生のみ)があります。
(時期未定)

あつい ↔ ちょうどいい ↔ すずしい
じょうずに調節

5月に入り、学校内でもポロシャツ姿の人が増えてきました。この時期は、体を動かすと汗をかくけど、朝夕はまだまだ寒く感じるという日も多くあります。

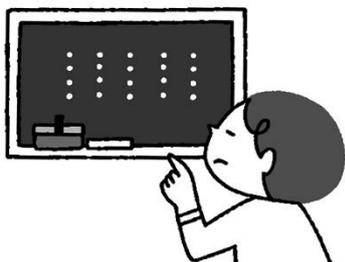
上着を脱いだり着たりして、こまめに体温を調節すると、快適に過ごせます。

また、汗をかいたときは、水分補給をするなど「ねっちゅうしょう対策」もお忘れなく！！

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



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。