



ほけんだより

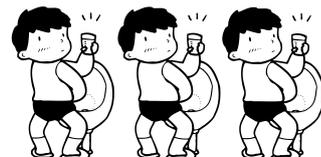
令和4年5月16日
押水第一小学校
保健室 山崎千尋
No.3

あした によう けん さ ひ 明日は尿検査の日

配布した検査セット：尿容器、紙コップの紙、提出用の袋（訂正があれば赤で書いてください）

尿容器について以下の2点の確認をお願いします。

- ①「←このあいだに入れる→」のところまで採尿できているか。
- ②袋の上部にある“検尿容器用ラベル”を容器にしっかり貼り付けたか



尿のとり方 正しくとらないと異常が出ることがあります

前日



当日



- ・高学年女子で、生理の場合は次回6/2(木)に提出してください。
- ・提出用の袋は、のり・テープ・ホッチキスなどでとめないでください。
- ・提出できない場合は、次回の回収日まで検査セットを学校で預かるので、学校へ持ってきてください。

※詳しい説明は提出用の袋の裏に書いてあります。事前によく読んで採尿してください。

熱中症に注意！

だんだんと暑くなってきました。体が暑さに慣れていない時期は熱中症になりやすいです。水分や休憩をとって対策しましょう。

水筒と汗拭きタオルの持参をお願いします。

水分補給

水筒にお茶か水を入れて持って来ましょう。運動する前、運動した後、長休み、昼休みにはひと口飲むと良いでしょう。



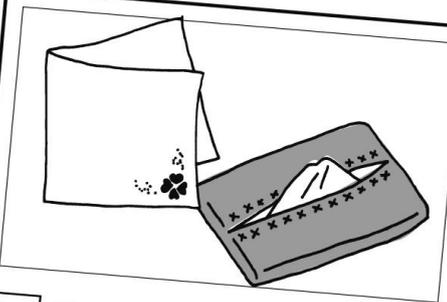
暑さをさける

日陰を選んで歩く、帽子をかぶる
冷たいタオルで体を冷やす
通気性の良い衣服を着る…など
汗拭きタオルも持ってきてください。

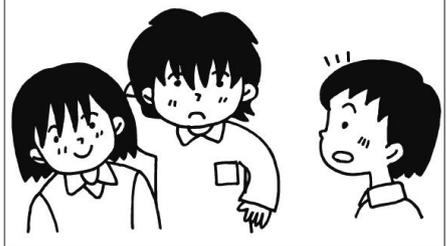


※引き続き、連絡帳への朝の検温の記入をお願いします。

がっ ぼ けん もく ひょう
6月の保健目標 《せいけつにすごそう》



ハンカチ・ティッシュはもっていますか？

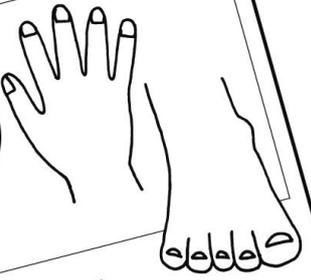


まえがみめ 前髪は目にかかっていませんか？

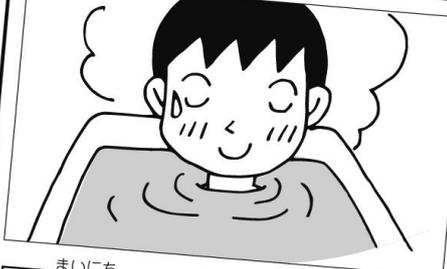


きたくご 帰宅後などに手洗い・てあらうがいをしていますか？

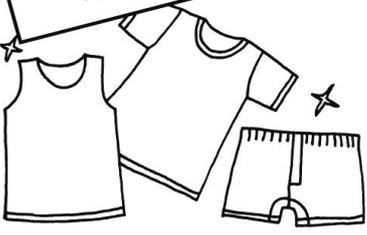
できているかな？
みだしなみ



てあし 手足のつめはみじか 短く切ってありますか？



まいにち 毎日、お風呂に入ってからだ あら 体を洗っていますか？



したぎ 下着はせいけつなものをつけていますか？

いよいよ今週！
がんばろう！運動会
 うんどうかい

あさ 朝ごはん効果

たいおん 体温が上昇！
 からだ 体が元気に活動するよ



のう 脳にエネルギー補給！
 ほきゅう 集中力がアップするよ

ちよう 腸を刺激！
 しげき 便通がよくなるよ

*** 担任の先生へお願い ***

★5/16(月)は、尿検査セットの配布日です。以下4点セットを配ってください。

- ①尿検査の袋(間違いを見つけたら、赤で訂正し、教えてください。)
- ②検尿の容器
- ③紙コップ用紙
- ④尿検査についてのお知らせ(ほけんだより)

家で**バーコードシールを**
容器に貼ってくるよう伝
えてください。

★5/17(火)は、尿の提出日です。

- 袋の口がテープやのりで貼られていないか?
ビニール袋から取り出してあるか? ...のチェックをお願いします。
- 忘れた人の氏名をメモして教えてください。
- 9時まで**に検体を保健室に持ってきてください。



※提出できなかった児童について

検査セットをなくすと困るので、次回提出日まで検査キットを預かります。

検査セット(尿器・紙コップ・尿検査の袋)を一度学校へ持ってくるよう伝えてください。

よろしくお願ひ致します。 保健室 山崎

*** 担任の先生へお願い ***

★5/16(月)は、尿検査セットの配布日です。以下4点セットを配ってください。

- ①尿検査の袋(間違いを見つけたら、赤で訂正し、教えてください。)
- ②検尿の容器
- ③紙コップ用紙
- ④尿検査についてのお知らせ(ほけんだより)

家で**バーコードシールを**
容器に貼ってくるよう伝
えてください。

★5/17(火)は、尿の提出日です。

- 袋の口がテープやのりで貼られていないか?
ビニール袋から取り出してあるか? ...のチェックをお願いします。
- 忘れた人の氏名をメモして教えてください。
- 9時まで**に検体を保健室に持ってきてください。



※提出できなかった児童について

検査セットをなくすと困るので、次回提出日まで検査キットを預かります。

検査セット(尿器・紙コップ・尿検査の袋)を一度学校へ持ってくるよう伝えてください。

よろしくお願ひ致します。 保健室 山崎