



ほけんだより No.3



令和3年5月28日

にしげたしょうがっこう ほけんしつ
西端小学校保健室

今年は例年よりも半月以上早い梅雨入りでした。雨の日は床がぬれていて滑ったり、教室や廊下で走り回るとぶつかったりしてけがをしやすいです。外で思いっきり遊べない日が多くなりますが、室内でも落ち着いて過ごしましょう。

ろうかを
まわしましょう



ただうにょうけんき 正しく受けよう尿検査

ていしゅつび
提出日：5月31日（月）・わすれた人は6月1日（火）

よびび：6月9日（水） ※生理中（生理の前後1～2日も含む）などの理由で検査ができなかった人

※6月9日以降は受け付けてもらえません

★当日 おしっこのとりの方★



あさお
朝起きたらすぐおしっこをとりに
いきます。朝食や運動はその後で。



ではじ
始めのおしっこは、おしっこの出口に
ついた汚れがあるので流します。



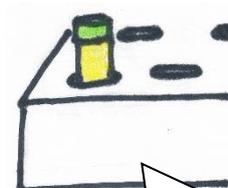
ちゅうかん
中間のおしっこを紙コップにとり、
さいご
最後のほうのおしっこも流す。



おしっこを試験管にうつしかえ、8分目くらいまで
いれたら、ふたをはめて回し、しっかりふたを閉める。



さいご
最後は石けんで手をあらいましょう。



がっこう
学校に来たら、きょうしつ
教室の
しけんかんた
試験管立てに入れましょう。

◇注意すること

- 前の日は、オレンジジュースなど、ビタミンが多く含まれているものはさける。
- 前の日は、夜に必ずおしっこをしてぼうこうをからにしておく。
- 提出する日の朝の尿をとる。※前日の尿では正しく検査ができません。
- 試験管のバーコード部分はよごさないようにする。
- ビニール袋などに入れたまま出さない。



けんさ
検査で異常が

みつかった場合

2次検査を行います。

ていしゅつび
提出日：6月29日（火）

よびび
予備日：7月9日（金）

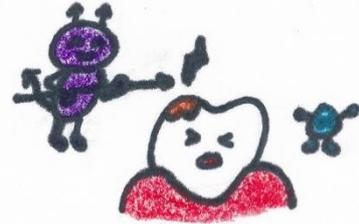
6月4日(金)～10日(木) 歯と口の健康週間

先日の歯科検診で学校歯科医の先生に診ていただいたときに、口の中が渇いている人が多くいたようです。マスクをしているとどや口の中の渇きに気づきにくくなります。こまめに水分補給をして口の中の潤いを保ちましょう。



普段は唾液が口の中の汚れを洗い流してくれています。

口の中が渇いてしまうと…



唾液が少なくなって細菌が増えやすくなり、むし歯や歯周病などにつながることも…



<6月に行う健康診断>

歯科検診	3日(木)	1年生、3の1	・むし歯や口の中に異常がないか調べます。
	10日(木)	5年生、3の2	・朝、家で歯をみがいてきてください
内科検診	8日(火)	1年生、3の1	・体に病気や異常がないか調べます。 ・上半身裸の上に体操服を着ます。
血液検査	14日(月)	4年生 (希望者のみ)	・血液をとって病気や異常がないか調べます。



碧南市内でも新型コロナウイルスの感染が拡大しています！

学校内での感染を防ぐためにご協力をお願いいたします。

本人の体調不良以外でも
こんなときは登校前に学校へご相談ください

※学校が休日の場合は、休日明けにご連絡ください



同居のご家族の方で発熱等の
体調不良の症状がある場合



同居のご家族の方で
新型コロナウイルスの検査を
受けられる方がみえる場合



体温が平熱よりも高いとき
平熱でも体調が優れないときは
無理に登校しないで
ゆっくり体を休めましょう