



# 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。外で思いっきり遊ば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）・<sup>わす</sup>れた人は6月1日（火）

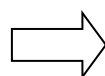
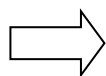
よびび：6月9日（水） ※生理中（生理の前後1～2日も含む）などの理由で検査ができなかった人

※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★



あさわす  
朝忘れないように...



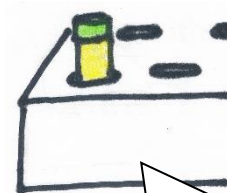
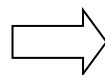
あさお  
朝起きたらすぐおしっこをとりに  
いきます。朝食や運動はその後で。

ではじ  
最初のおしっこは、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。



時計  
回り  
時計回り



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）

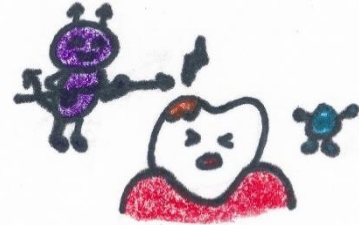
よびび  
予備日：7月9日（金）

# 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。



口の中が渇いてしまうと…



普段はだ液が口の中の汚れを洗い流してくれています。

だ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