

# ほけんだより



旭丘小 保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい生活が始まりわくわくしますね。ただ、4月は環境が大きく変わる時期ですから、普段通りの生活をしていても、つつい疲れがたまりやすいです。いつもより休息をとって、体調を整えていきましょう。保健室からみなさんの「こころ」と「からだ」の健康を、サポートしていきます。どうぞよろしくお願ひします。



4月の保健目標 自分の体を知ろう



健康診断は、みなさんの体がどのように・どのくらい成長しているか、調子が良くないところはなにかを調べます。自分の体を知ることができると良いですね。

## 保健関係の行事予定

<p>尿検査</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>全員：4月19日（火）</li> <li>全員：4月20日（水）</li> </ul> <p>【予備日】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>全員：4月26日（火）</li> </ul>	<p>内科検診・結核健診</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2、4年生：5月10日（火）</li> <li>なかよし、1、3年生：5月17日（火）</li> <li>5、6年生：5月20日（金）</li> </ul>	<p>耳鼻科検診</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なかよし、1、3年生：5月19日（木）</li> </ul>
<p>眼科検診</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1～3年生：5月25日（水）</li> <li>なかよし5、6年生：6月9日（木）</li> </ul>	<p>歯科検診</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4～6年生：5月27日（金）</li> <li>なかよし、1～3年生：5月31日（火）</li> </ul>	

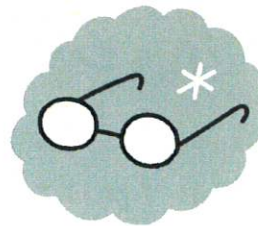
## 健康診断の前に注意してほしいこと



お風呂に入って清潔に耳垢や爪もチェック！



早く寝て体調を整えよう朝食を食べよう



メガネやコンタクトなど検査に使うものを忘れずに



目や耳にかかる髪はまとめたり留めたりしよう

# どうして尿検査をするの？



尿（おしっこ）には、私たちが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。

## こんなとき保健室へきてください！

けがをしたとき



ぐあいがわるいとき



はなしやそうだんをしたいとき



からだやこころについて知りたいとき



## がっこういせんせいしょうかい 学校医の先生の紹介



内科	あらかわ しょうじ 新川 正治	先生(あらかわ医院)
耳鼻科	いとう ひさこ 伊藤 久子	先生(三宅医院)
眼科	まじま こうさく 馬嶋 紘策	先生(馬嶋眼科医院)
歯科	かに としひで 可児 寿英	先生(かに歯科医院)
薬剤師	か がつめ けいこ 加賀爪 敬子	先生

(アサヒ薬局)

健康診断や、環境の検査などで来校されます。みなさんの健康的な学校生活をさまざまな面からサポートして下さる先生です。お会いしたときは元気にあいさつをしてくださいね。

### 保護者の方へ

本年度もご家庭のご協力のもと、新型コロナウイルス感染症対策に努めたいと思います。毎朝の検温と健康観察を行い、「健康カード」への記入及び提出をお願いいたします。

また、登校後に体調が悪くなった場合、休養は1時間程度としています。回復しない場合は早退し、家庭での休養や医療機関の受診をおすすめしております。その場合、下校時のお子さまの健康や安全上、お迎えに来ていただくようお願いしています。また、体調が悪い場合は無理に登校させないようにしてください。ご理解のほど、よろしくをお願いいたします。