

# ほけんだより

令和3年4月26日  
足立区立弘道第一小学校  
校長 佐々木 浩志  
養護教諭 東 真理子

## 健康診断が始まっています！

発育測定、視力検査、耳鼻科検診、内科検診と毎日検診が続いています。健康診断は自分の健康状態について知る大切な学校行事です。治療のお知らせ用紙をもらったなら、早めに医療機関へ受診してください。

# 4月28日(水)は尿検査です。 朝起きて最初のおしっこをとります。

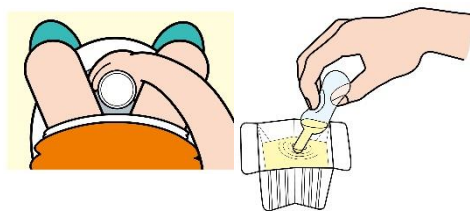
### 【尿のとり方】

①尿は、朝起きてすぐとる。



トイレにはっておこう！

②採尿コップに尿をとった後、容器のキャップをはずして、採尿コップ内の尿を吸い上げる。

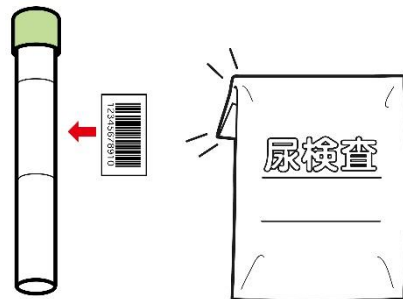


③キャップをしっかりとしめる。

④採尿後、ラベルをはがし容器に巻き付けるようにはる。



⑤名前の印字された袋に入れる。






⑥ランドセルに入れる。



【5月の保健行事】

月	日	曜	行事	学年	準備
5	6	木	尿検査追加日	該当者	朝起きたら、最初のおしっこをとって、学校へ持ってきます。
	7	金	内科検診	5年	体育着
	11	月	内科検診	6年	体育着
	13	木	色覚検査	4年	希望者
	14	金	//	//	//
	17	月	//	//	//
	18	火	//	//	//
	19	水	尿検査二次	該当者	二次検査対象になった人
	19	水	眼科検診	全学年	8:45～ 保健室
	20	木	聴力検査	5年	保健室
	21	金	聴力検査	3年	保健室
	24	月	聴力検査	2年	保健室
	26	水	歯科検診	全学年	朝の歯みがきを忘れずに行います。
	27	木	聴力検査	1年	保健室

◆こんな時も保健室へ… ころとからだが疲れてくる頃です◆

	<p>①からだのだるいな、ねむれない、たべられない、イライラ、悲しい気持ち、なやみごとがあるといった、ころとからだのSOSに気づいたら、それは、つかれがでてきているサインです。</p>
	<p>②がんばりすぎてませんか？ お風呂にゆっくりつかったり、好きなことをしたり、外で運動することは、ころとからだのリラックスにつながります。</p>
	<p>③保健室でも相談にのります。 ころとやからだの調子がよくない時ってありますよね。 休み時間に来てくださいね。時間のない時は、ゆっくり話す約束をしましょう。</p>