

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。

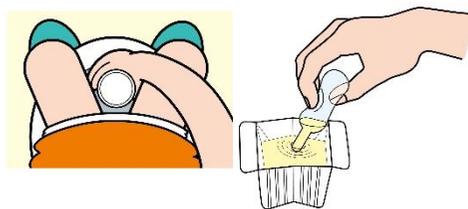
【尿のとり方】

①尿は、朝起きてすぐとる。



トイレにはっておこう！

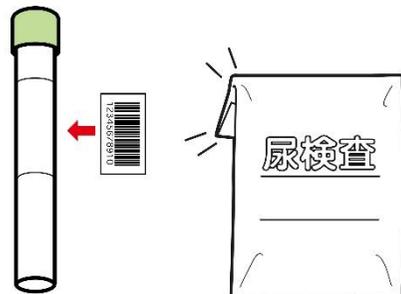
②採尿コップに尿をとった後、容器のキャップをはずして、採尿コップ内の尿を吸い上げる。



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> |