

スタート

5月号

2018年5月8日 森中央小学校 ほけんしつ

毎日が あたらしい一日!



尿 検 査 に つ い て の お 知 ら せ

1. 対象・・・1～6年生

2. 提出日・・・5月10日(木)の朝

◆欠席や月経などでできない人は**予備日(5月24日)**に提出します。使用していないスピッツは持っていて下さい。使用した場合は担任の先生にいます。

★提出のしかた

- ・各クラスで、収集箱にいれて集めます。
- 担任の先生のお話を聞いてください。

3. 尿検査のしかた



おしっこは、「からだからの手紙！」とても大切だよ！色や・におい・にごり・おしっこをした後のすっきり感などで、体調を知ることができるよ！

- ① 5月8日(火)に、学校から帰ったら、「スタート」をよく読みます。トイレに、おしっこの検査の道具をおいておきます。
- ② 5月9日(水)の夜は、あまいものはできるだけさげ、寝る前に必ずおしっこをします。
- ③ 5月10日の朝、起きたらすぐにトイレに行き、おしっこを紙コップにとります。(できれば、出始めのおしっこはとらず、とちゅうから紙コップにとります。)
- ④ 紙コップから、スピッツに8～9分目までうつします。ふたをしっかりとめます。ラベルを、左のようにはります。学校に持っていきます。学級の自分の番号にたてます。(提出していない人は先生に言います。)

ティッシュや、ビニールで包んできた人は、出してから入れてください。セロハンテープなどで、とめないようにしてください。

5月にある、けんこうしんだんの日程・内容



①心臓検診（心電図検査）・・・1年生

学年	日 時
1 年 生	5月11日（金） 10：00～

検診センターの方が きてくれるよ！

- 体操服で検査します。ズボンから、ふくをだしてね。
シューズ・くつしたは、ろうかでぬぎます
- 三人ずつほけんしつに入ります。
- なまえをいって、あいさつをしましょう。
- ベットにねて、ねむったふりをしましょう。
- 「ありがとうございました」といましょう。
- ※ぜんぜんいたくないよ！あんしんしてね

②内科検診（結核・運動器）・・・1～6年生

学年	日 時
1・2・3年生	5月15日（火） 13：00～
4・5・6年生	5月17日（木） 13：00～

荒木医院の 荒木 秀彦 先生がみてくれるよ！

- 給食後はみがきをします。体操服で検査します。シューズをぬぎ、ズボンから服をだし保健室に入り名前・あいさつをします。
- いすにすわりおなかをだし心臓の音をきいてもらいます。口を（のど）あけます。後ろを向いて背中の音を聞いてもらいます。
- 立って前屈（先生にお尻をむける）して背骨をみてもらいます。
- 運動器（気になる所がある人）の様子をみます。
- 「ありがとうございます」といい保健室からです。
- ※3～6年は男女別にします。心臓の音をきくので、静かにまちます。学級でシュミレーションをしてみてください。

先日、学校に提出いただいた健康診断に関わる用紙をみながら検査していきます。おうちでも、健康診断の内容やからだのことについて話をしてあげてください。二次検査や詳しい検査が必要な場合は、個別に連絡します。検査で配慮してほしいことや、質問など、何でもほけんしつにおたずねください！

測定の前に、検査の方法・からだ全部が毎日成長していること・からだは一人ひとり違うこと・人と比べず、じぶんのからだをよく知って大切にしていくこと・など話しています。からだの声をよく聞いて、気持ちよく過ごせる方法を考えて、工夫していきましょう。困った時は自分から、困っていることを伝えましょう。きつい人にやさしくし、みんなで助けあって過ごしていきましょう。

熱中症に注意しましょう！

暑さになれていない今は、とてもキケンです！！



熱中症のよぼうができてるか
チェックしてみよう！



- () 1. 「たくさんねる」
- () 2. 「朝ごはんをかならずたべる」
- () 3. 「水分をとる」
- () 4. 「ぼうし・ふくで調節する」
- () 5. 「調子がわるいときは、おとなに話す」