



☆お子さまと一緒にお読みください☆

令和2年6月号 柿小保健室

いよいよ通常の登校がはじまり、みなさんの元気な声が聞けてとっても嬉しいです♪ みなさんの心も体も元気に勉強や運動に取り組めるよう、保健室からサポートしていきたいと思います。

みんなで予防しよう! 新型コロナウイルス



外から帰ってきたと き,給食の前,掃除の 後、トイレの後は必ず 手を洗いましょう。



マスクをしよう

咳エチケットは友達へ のおもいやりです。また ウイルスを吸い込まない ようにしましょう。



昇降口, 教室の前, ト イレの前に消毒液が置い てあります。色々な所を 触る手を除菌しましょう。



教室,廊下,トイレの窓 を常に 10 ㎝ほど開けてい ます。

梅爾も危険!? 熱中症クイス

【水分補給は?】

- ① 運動を始めたらこまめに水分補給。
- ② 始める前に水分補給。運動中も水分補給。 軽い脱水ではのどの乾きは感じません。答 えは②。のどが乾く前に補給しましょう。

【どっちが危険?】

- ① 暑い中、毎日運動している人。
- ② 暑い日に急に運動を始めた人。 暑さに慣れると上手に汗をかくことができ ます。答えは②。慣れないうちは熱中症にな りやすいです。どちらも無理は禁物。

★健康診断について★

○ 布マスクの洗い方 衣料用洗剤を水に溶かす 10分つけ置き ※水2Lに対して小さいスプーン 1/2 水ですすぎ水気をとって陰干し 軽く押して洗う 維を痛めるためもみ洗いはNG

尿検査が6月16日(火)にあります。(忘れた児童は17日)また、視力検査が7月1日(2・3年生)、2日(1・ 4年生)、3日(5・6年生)にあります。メガネを使用している児童は忘れずに持ってきてください。

歯科検診、内科検診、眼科検診、心臓検診等の校外の先生をお呼びして行う健康診断は全て秋以降に延期にな りました。6月のその他の健康診断日程は5月の保健だよりをご覧ください。





☆お子さまと一緒にお読みください☆

令和2年6月号② 柿岡小保健室

本日、6月12日(金)に尿検査の容器を配付いたしました。月曜日ではなく、**6月16日(火)に全学年行います**ので、朝に提出できるようにご協力お願いいたします。容器のシールには、回収日が4月20日と印字されていますが、間違いです。申し訳ありません。

尿検査の予備日は、生理でどうしても提出できない児童のためにあります。忘れ物をしないようにしましょう。

★提出日 6月16日(火)※忘れた人や欠席した人は6月17日(水)に提出してください。

※女子で生理の場合は予備日の6月26日(金)に提出してください。

前日には…

○甘いものを食べ過ぎない

<u>尿に糖分が多く出てしまうことがあります。</u>糖の 値が高すぎると、糖尿病が疑われることになります。

○はげしい運動をひかえる

腎臓への負担が増して、腎臓の機能の低下につながります。それによって、<u>タンパク質が尿中に出てしまうことがあります。</u>

○ビタミン剤を飲まない

尿にビタミン(特にビタミンCなど)が大量に含まれていると、<u>正確な検査が行えない可能性があり</u>ます。

★検査容器をトイレに置く

朝起きたとき尿検査のことを思い出すことができないかもしれません。夜に置いておくと安心です。

どうして尿検査をするの?

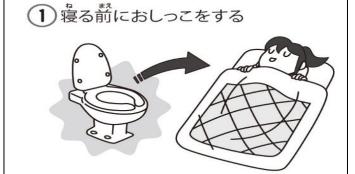




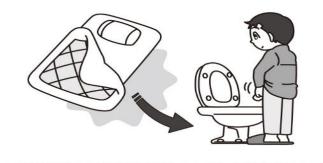
調べます



尿の正しいとり方



(2) 起きてすぐのおしっこをとる





2次検査について

二次検査対象者へ,一次検査結果のお知らせ と二次検査の容器を配付します。

日程については個別にお知らせいたします。