

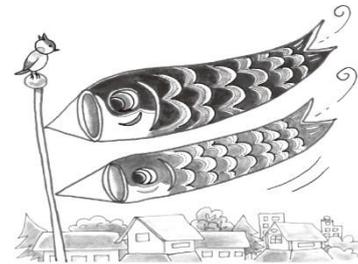
ほけんだより 5月

令和3年4月30日

東糀谷小学校

保健室

しんがくねん げつ な かんきょう つか
新学年になって一か月がたちました。慣れない環境で、疲れ
きみひと がつ はやね はやお あさ
気味の人もいるかもしれません。5月は「早寝・早起き・朝ごは
しゅうかん いちど じぶん せいかつ ふ かえ
ん」週間があります。もう一度、自分の生活リズムを振り返っ
てみましょう。



にょうけんさ

【尿検査】

~5月に学校へ提出するもの（保健関係）~

5月7日（金）は尿検査提出日です。

【受診連絡票】

健康診断後、医療機関を受診した場合は、「受診連絡票」を必ず学校へ提出してください。

【歯みがき指導希望調査】（4年生のみ）

歯みがき指導について希望調査を行います。

詳しくは、後日配布「歯みがき指導希望調査書」をご覧ください。



にょうけんさ 尿検査のポイント

5月6日（木）



まえ ひ ゆうがたいこう
前の日の夕方以降はビタミン C
入りのジュースは飲まない。



よるおそ しょくじ
夜遅くに食事をしない。



ね まえ にょう だ
寝る前に尿を出す。

5月7日（金）

にょうけんさ ていしゅつ び
尿検査提出日



あさ お といれ い
朝起きたらすぐにトイレに行きましょう。

ではじめ だ お にょう ちゅうかん にょう と
出始め・出し終わりの尿ではなく、中間の尿を取りましょう。

にょうけんさとうじつ こさま やす ばあい あさ じ ほごしゃ かた がっこう にょう
尿検査当日、お子様がお休みの場合は、朝9時までに保護者の方が学校へ尿を
ていしゅつ きょうりよく ねが
提出していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

校医健診が始まります。

5月は学校医の先生による校医健診が始まります。健診の前の日と当日はしっかりと準備し、注意を守って健康診断にのぞみましょう。

【内科健診】渡邊医院 渡邊 慶太先生



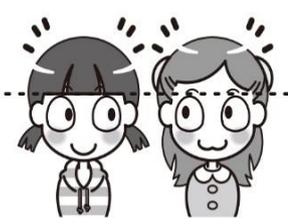
- ◎ 体を清潔にしましょう。
- ◎ 髪の毛が長い人はたばねましょう。

【歯科健診】岩田歯科医院 岩田 隆則先生



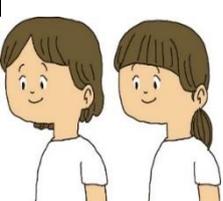
- ◎ 健診の日の朝は、忘れずに歯をみがきましょう。

【眼科健診】高野病院 高野 明枝先生



- ◎ 髪の毛が長い人は、目に髪の毛がかからないようにしましょう。

【耳鼻科健診】えの本耳鼻咽喉科医院
榎本 冬樹先生



- ◎ 髪の毛が長い人はたばねましょう。
- ◎ マスクをとったらしゃべりません。

保護者の皆様

日中は汗ばむほどの陽気となり、夏が近いことを実感する季節になりました。お忙しい中、健康診断へのご協力ありがとうございます。本校では引き続き校医の先生と相談し、感染症対策を行いながら、健康診断を行ってまいります。お子様の健康状態についてご不安な点等ございましたら、保健室までご相談ください。健康診断後、医療機関受診のお知らせをもらった方はお早目に受診をお願いいたします。受診がお済みでない場合、水泳など、学校の授業や行事に参加できないことがあります。御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします。

また、連休中は外出の自粛等により、外で遊ぶことが少なくなることによる運動不足を避けるため、適度な運動を心掛けるようお声掛けをお願いいたします。まだまだ感染症等における不安な日々が続きますが、保護者の皆様におかれましても、お体に気を付けてお過ごしください。



こころのために
リラックスタイムをつくろう

「ない」と「なければ」

入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

<input type="checkbox"/> 眠れない	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> 楽しくない	<input type="checkbox"/> やる気が出ない
<input type="checkbox"/> 人と会いたくない	

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいな一と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

<input type="checkbox"/> 自分がやらなければ
<input type="checkbox"/> 完璧にやりとげなければ
<input type="checkbox"/> 決めたことは守らなければ
<input type="checkbox"/> 友だちにやさしくしなければ
<input type="checkbox"/> 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？

