

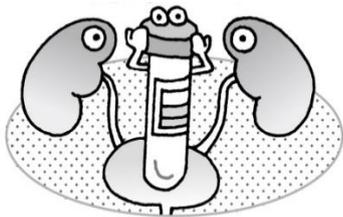
ほけんだより6月

ひと
おうちの人と
いっしょ
よ
一緒に読んでね

NO.3 2020年6月15日
うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



あした によけんさ 明日は尿検査!



尿検査では、尿（おしっこ）を作っている「腎臓」が元気に働いているか調べます。提出物を忘れないようにしましょう。心配な人は、このおたよりをお家の自立つところに貼っておきましょう。



尿のとり方 正しくとらないと異常が出ることがあります

前日

薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない

夕食後は、はげしい運動はしない

ねる前に必ずトイレに行っておく

当日

目が覚めたらすぐ尿をとる

出始めの尿を少し流してからすてる

提出容器に移し、手を洗う

ふたはしっかりと閉める



朝一番のおしっこを忘れずに!

採取する量が多すぎたり少なすぎたりすると、正しく検査できません。容器の線をチェックしましょう!

検査の日が月経中の人も同じように提出し、当日の朝保健室へ報告してください。



健康診断のお知らせ

健康診断の日程が決まってきましたのでお知らせします。(今後のコロナウイルスの状況によって変更する場合があります。)

項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
内科検診	7/9(木)					
歯科検診	2学期					
眼科検診	6/30(火)	—	6/30(火)	—	6/30(火)	—
耳鼻科検診(専門医)	2学期	—	2学期	—	2学期	—
心臓検診	9/1(火)	—	—	9/1(火)	—	—



商品名 : 塩分チャージタブレット
塩レモン (Kabaya)
原材料名 : 砂糖、ブドウ糖、水飴、乳糖、食塩/クエン酸、クエン酸 Na、乳化剤、塩化 K、香料、フマル酸 Na、着色料(紅花黄、ビタミン B₂、カロチノイド)
アレルギー成分 : 乳

今年度も、保健室では上記の商品を熱中症対策として準備しました。必要に応じて、個別またはクラスで配布する予定です。アレルギー等が心配な方は、事前に養護教諭までご連絡ください。



おうちの方へ

暑くなってきましたので、登校時にはお茶を多めに持たせてください。また、保護者の方が必要であると判断した場合、暑い時期限定で、お茶と一緒にスポーツドリンクの持参も可能です。ただし、市販のスポーツドリンクは糖分が多いため、できる限り糖分控えめのものを選んでください。また、常温放置による雑菌の繁殖・水筒に入れる場合は金属の腐食にも十分ご注意ください。

★オススメの飲み物★

- お茶 1ℓ
 - 塩 1～2g(ひとつまみ)
- よくかき混ぜて完成!

