

# ほけんだより



令和6年5月8日(水)

津市立櫛形小学校

保健室

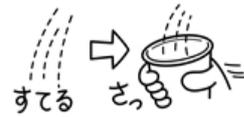
連休も終わりましたね。のんびり過ごせた人もお出かけを楽しんだ人もいるでしょう。これから運動会の練習が始まります。5月になり暑い日も増えるので、早ね早おき朝ごはんに気をつけ元気に過ごしましょう。

## 5月9日は尿検査です！

本日、検査キットを持ち帰りました。提出は明日です。検査のご協力をお願いいたします。

### 尿のとり方

- 朝起きて最初の尿をとります。
- 出始めの尿を少しすててから、カップにとります。
- 提出容器にうつし、キャップをしっかりとめます。



※2cm以上入れてください

### 前日の注意点

- ビタミン入りの薬やジュースなどは飲まないようにしましょう。
- 寝る前に必ずトイレに行きましょう。
- 翌朝、尿をとるのを忘れないように容器をトイレに置いておきましょう。



5月9日(木)の朝、採尿シランドセルに入れているか確認を

→もし採尿を忘れた場合、月経と重なった場合は、キットは使わず保管し5月14日(火)の再検査日に提出してください。

採尿したけれど学校に持って行くのを忘れた場合

→9時までに学校に届けて頂けると検査ができます。

→届けるのが難しい場合はキットを再配付しますので、学校へ連絡をお願いいたします。

# がっこう ねが 学校からのお願い

## じゅうぶん ちゃ ちゃ みず よび ようい ねが 十分なお茶、お茶・お水の予備(ストック)の用意をお願いします

あつ 暑かったり、さむ かん 寒く感じたりふあんてい 不安定な季節です。の もの 飲み物の準備はだいじょうぶ 大丈夫でしょうか？も 持ってきた すいとう 水筒のお茶が足りなくなつた 人もいました。

ペットボトルを各ご家庭で用意して常に1人1本学校保管できるようにご準備ください。お子様が飲み終わった予備ペットボトルを持ち帰った際は補充をお願いいたします。熱中症対策や持参するお茶や水などがなくなった場合の水分補給用です。

がっこうほかんよう 学校保管用のペットボトルは、しんぴん 新品のお茶(水)にのみかぎ 限ります。

(メーカーは問いません。お子様が飲むことができるものでお願いします。)

あたらし も 新しく持たせるペットボトルは、ほんたい 本体と、しよ なまえ きにゅう 名前をねが 記入をお願いします。

がっこうほかんぶん の 学校保管分を飲んで、ペットボトルを持ちかえります。

あつ はや つぎ その後は早めに次のペットボトルを学校へ持たせてください。



## ねちゅうしょうたいさく そろそろ熱中症対策を



5月頃から熱中症になる人が出てきます。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいです。いつも以上にこまめに水分補給を出来るよう、お茶やお水が足りなくならないようにお子さんと相談して水筒の大きさ相談して用意してください。

あつ たいさく 暑さ対策のグッズの使用も出来ますが、かなら きめい 必ず記名をして使用をしてください。よろしくねが お願いいたします。

## けっかくけんしんもんしんひょう きにゅう 結核検診問診票をご記入ください

ほんじつ 本日、けっかくけんしんもんしんひょう 結核検診問診票をはいふ 配付しました。がつ にち 5月10日(金)までにていしゅつ 提出をお願いします。がつ にち 5月14日(火)にないかけんしん 内科検診があります。たいちょう のことで気になることがありましたら、たんじん 担任を通じおし 知らせください。

また、けっせき 欠席の場合は、プール水泳が始まるまでにご家庭よりじゆしん 受診していただくこととなります。そのさい 際はごじつ 後日あらた 改めておし 知らせします。

