

# 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出来ます。

→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 ひと 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。おこさま 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。ねちゅうしょうたいさく 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。

(メーカーはと 問いません。おこさま 様が飲むことができるものでねが 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 しゃつぷ と、なまえ きにゅう 名前のおお 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せう。

あつ 後はあつ 早めにあつ 次のペットボトルをがっこう 学校へ持たせてくださう。



## ねちゅうしょうたいさく そろそろ熱中症対策を



がっこう 5月頃からねちゅうしょう 熱中症になる人があつ 出てきます。まだからだ 体があつ 暑さにな 慣れていないこの時期はねちゅうしょう 熱中症になりやすいです。いじょう いつも以上にかまめ 丁寧にすいぶんほきゅう 水分補給をで き 出来るよう、おちや 茶やおみず 水が足りなくなつた ないようにおこさま と 相談してすいとう 水筒の大きさを相談して用意してください。

あつ 暑さ対策のグッズの使用もあつ 出来ますが、かなら 必ずきめい 記名をして使用をしてくさう。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 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 5月10日(きん 金)までにていしゅつ 提出をねが 願いたします。がつ 5月14日(か 火)にないかけんしん 内科検診があります。たいちよう 体調のことでき 気になることがあつ ありましたら、たん 担任をたつ 通じおし 知らせくださう。

また、けっせき 欠席の場合は、プール水泳がはじ 始まるまでにご家庭よりあつ 受診していただくことになりませう。そのさい 際はあつ 後日あつ 改めておし 知らせませう。

