

令和3年5月6日



長いゴールデンウィークが終わりました。

リフレッシュすることはできましたか？休みが長くてかえって体がだるく感じる人もいるかもしれませんね。

気持ちを切り替えて、できるだけ早く生活リズムをもどすことが大切です。早寝・早起き、朝ごはんを意識して、生活するようにしましょう。



5月～6月初旬の保健行事予定

— 5月 —

12日(水) 尿検査1次(全員)



13日(木) 眼科検診(1, 3, 5年)

20日(木) 耳鼻科検診(1, 3, 5年)

21日(金) 尿検査1次(前回提出できなかった人のみ)

24日(月)・25日(火) 内科検診(4年) 13:15～

27日(木) 内科検診(1, 2, 3年) 8:45～

28日(金)・31日(月) 内科検診(5年) 13:15～

— 6月 —

1日(火)・3日(木) 内科検診(6年) 13:15～

※検尿2次、色覚検査(3年)は6月に行いますが、後日お知らせします。

耳掃除をして
おいてください

●1～3年の内科検診は、上半身裸になります。脱ぎ着のしやすい服装でお願いします。
上下つながったワンピースなどは、避けてください。

●4～6年の内科検診は、下着を1枚着用してもよいです。女子でハーフトップ(スポーツブラ)やタンクトップ・キャミソールを使用している人は、着用してきてください。



●6年生の内科検診では、修学旅行前検診も兼ねています。

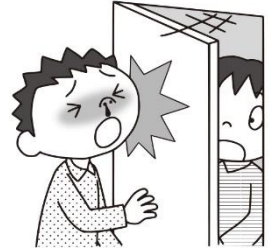
※検診の際に気をつけてほしいことや、配慮することがありましたら事前にお知らせください。

スポーツ振興センターについて

学校の管理下（登下校中も含む）で、けがをした場合、それにかかる医療費が保障される制度です。本校では、全員が加入しています。
共済掛け金は、児童一人あたり年間920円ですが、市の補助があるため、**保護者負担金は460円**で、5月に口座から引き落としさせていただきます。

★学校でけがをして医療機関にかかれたときは、ご連絡ください。必要な書類をお渡しし、手続きについて説明させていただきます。

★津市の福祉医療費助成制度もありますが、学校でのけがで、診療点数500点以上（1500円以上）の場合は、こちらのスポーツ振興センターを優先利用させていただきます。



<おうちのかたへ>

★3年生の人に、色覚検査申込書をお渡ししました。検査を希望する、もしくは、しないのどちらかに○をして全員提出してください。保護者印もお忘れのないようお願いします。

※4年生以上の人で、去年は色覚検査を受けなかったが、今年希望するという人がいましたら、連絡帳等でお知らせください。

しめきり
5月12日(水)

★晴れた日には夏のように暑いときもあります。熱中症予防のためにも、十分な水分補給ができるよう、水筒をわすれずに持たせてあげてください。



★「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？

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 眠れない | ☐ 食欲がない |
| ☐ 楽しくない | ☐ やる気が出ない |
| ☐ 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。

- | |
|--|
| ☐ 自分がやらなければ |
| ☐ 完璧にやりとげなければ |
| ☐ 決めたことは守らなければ |
| ☐ 友だちにやさしくしなければ |
| ☐ 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？



※ 尿検査の説明は裏面をご覧ください。検査に必要な容器などは、5月11日（火）にお配りします。

尿検査について(全員)

提出日

5月12日(水)

<尿のとり方>

- ①朝起きてすぐの尿をとります。
出始めのおしっこを少し流してから、カップに尿をとります。

尿量について

この線以上、入れないで下さい。→

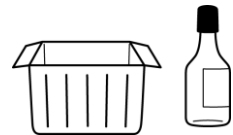
- ②カップに入った尿をスポイト式に吸い上げて、容器に入れます。

容器の底から2cm以上→
入れてください。



※バーコードシールがぬれないように気をつけてください。

- ③容器のふたをしっかりと閉めて、もれないように確認してください。



- ④青色のビニール袋に入れて、学校に提出します。

ナイロン袋やラップに包まず、提出してください。

<お願い・注意点>

- ☆前日の夜は、ビタミンCと表示された薬剤やジュース類は飲まないでください。
- ☆必ず寝る前にトイレに行って、排尿してください。
- ☆12日に生理中の女子は、21日(金)に提出してください。



☆12日に欠席したり、尿をとって忘れてしまった場合は、21日(金)に提出してください。くれぐれも、他の日には持ってこないようにお願いします。

☆検査の結果、2次検査が必要な場合は、後日連絡します。