



ほけんだより 5月

令和6年5月14日
No.3 保健室

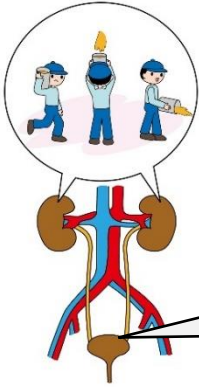
新学期が始まって1か月がたちましたね。学校生活の中で新しいことや、変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに、力が入っていたり、緊張していたりして、心も体も疲れが出やすいときです。まずは、しっかり睡眠をとり、心と体の疲れを取りのぞきましょう。

尿検査 5月15日(水)提出

腎臓が元気にはたらいっているか調べます!

本日、尿検査のセットをわたしています。

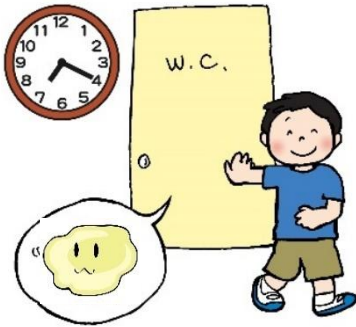
5月15日(水)の朝のおしっこをとってください。



腎臓はおしっこをつくる場所。
おしっこの中に、体のいらぬものを
とがして、体の外に出しています。

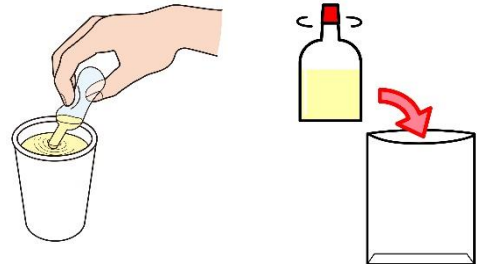
「ぼうこう」
ここにおしっこを
ためておきます。

腎臓の病気にかかっていると
おしっこと一緒にぼくたちが
出てきます!



- ① 朝起きたら、すぐにトイレに行く。
- ② 出はじめのおしっこは少しする。
- ③ 採尿用のカップにおしっこをする。

- ④ カップのおしっこをふたつきの容器の目盛りまで
吸い込み、しっかりふたをし、袋に入れる。



- ⑤ 学校に登校したら、児童玄関で提出する。

当日検査ができなかった場合

★欠席や月経などで検査ができない場合は、5月31日(金)に検査をします。

★尿検査のセットは5月31日まで家で大切に保管してください。

がん かけんしん がつ にち もく
眼科健診 5月16日(木)

ふくやまし じんびょういん せんせい み
 ※福山市民病院の先生に診てもらいます。

がん かけんしん
 *眼科健診って、どうしてするの？

がん かけんしん め がんきゅう め しゅうへん びょうき いじょう しら おこな
 眼科健診では、目(眼球、目の周辺)の病気や異常がないかを調べるために 行います。

けんさ う まえ
 検査を受ける前に・・・

- あさ かお
朝、顔をあらってきましょう。
- まえがみ なが ひと め なが ちようせい
前髪が長い人は、目にかからないように長さを調整しましょう。
- めがねをかけている人は、健診のときもかけてきてください。



がん かけんしん み びょうき いじょう
【眼科健診で見つかる病気や異常】

<p>けつまくえん 結膜炎</p> <p>さいきんせい ういる すせい わ 細菌性とウイルス性に分けられます。</p> <p>じゅうけつ いた め しょうじょう て 充血・痛み・目やになどの症状が出ます。</p>	<p>あれ りーせい けつまくえん アレルギー性結膜炎</p> <p>め じゅうけつ しょうじょう 目のかゆみ・充血などの症状のほかに、まばたき・まぶしさ・視力低下などの症状があります。</p>
<p>がんけんえん 眼瞼炎</p> <p>め まわ 目の周りのただれ・かぶれ・かきつきなどで、かゆみ・痛みを訴えます。</p>	<p>ないはんしやう 内反症</p> <p>さかまつげのことです。</p> <p>よく め をこするため、黒目が傷つくことがあり、手術が必要な場合があります。</p>

お家の方へ

眼科健診の結果は、病気またはその疑いのあった児童のみに渡します。水泳の授業が始まる前までに受診をして、治療や水泳の参加について確認をしてもらってください。よろしくお願いいたします。

ねっちゆうしやう き
熱中症に気をつけよう ☀️

こんしゅう うんどうかい ねっちゆうしやう
今週は、いよいよ運動会です!熱中症に注意して練習、本番と乗り切りましょう!

「熱中症」は、まわりの暑さや運動などで、体にたまった熱を逃すこと(体温調節)ができなくなり、頭痛、めまい、吐き気、意識もうろうといった脱水症状を引き起こします。

<p>ねっちゆうしやう しやうじやう 熱中症の症状</p> <p>けいど きんにくつう あせ 軽度:めまい・筋肉痛・汗がとまらない</p> <p>ちゅうど ずつう は き からだ 中度:頭痛・吐き気・体がだるい</p> <p>じゅうど いしき こうたいおん 重度:意識なし・けいれん・高体温</p>	<p>ねっちゆうしやうよぼう ぽいんと 熱中症予防のポイント</p> <p>じゅうぶん すいみん ①十分な睡眠をとる</p> <p>すいぶんほきゅう ②水分補給</p> <p>しょくじ ③食事をきちんととる</p>	<p>おうきゆうてあて 応急手当</p> <p>すず ばしょ ひなん ①涼しい場所へ避難する</p> <p>からだ ひ ②体を冷やす</p> <p>すいぶんほきゅう ③水分補給をする</p>
--	--	--

