

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 4月14日
第3号 神石小学校

尿検査(全員)について

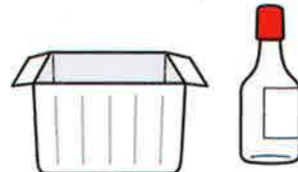


『提出日は明日4月15日(木)』です。

尿検査

★おしっこの中に、たんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。

- ①前の日の夜、容器を忘れないところに準備しておく。
- ②朝一番のおしっこをとる。始めのおしっこは少し流してから、途中から入れるとよい。
- ③おしっこを容器の線のところまで吸い上げて、しっかりふたをする。



学級ごとに袋を置いてあります。
登校したら、すぐに袋の中に入れてください。

尿検査の予備日について

5月7日(金)となっています。今回提出できなかった場合には、予備日に必ず提出してください。

【おうちのかたへ】

健康の記録について

今年度の定期健康診断の検診・検査の結果、また定期的におこなう身体測定の結果などを記録して、お子さんを通じて持ち帰ります。

ご覧になられたら、押印またはサインをして、お返してください。治療や再検査が必要な場合は、個別に治療勧告の用紙をお渡ししています。コロナ禍ではありますが、医療機関にご相談の上、早めの受診をお願いします。

新型コロナウイルス感染症予防を中心に

心と体の健康管理をしよう



新学期が始まって1週間が過ぎました。疲れは出ていませんか？
朝晩は肌寒く、昼間は暖かいため、少しかぜ気味の人みられます。毎日体温を計って登校していますが、「なんだか体がしんどいな…」など、いつもと違った症状がある場合は、早めにおうちの人や先生に伝えましょう。
新しい環境に慣れるまでは、心も疲れ気味です。リラックスできる時間ももちながら、夜は早めにふとんに入り、生活リズムを整えましょう。

心もじょうずにリフレッシュ！



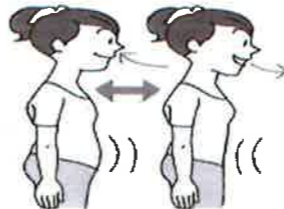
体を動かす



気持ちを書き出す



周りの人に相談する



腹式呼吸をする



好きな音楽を聞く



のんびり過ごす時間をつくる



外出ときはひもを持つ



さちんとゴミ箱に捨てる



マスクをさわったら手を洗おう

おうちのかたへ 予備のマスクをお願いします



暑くなってくると、マスクが湿ったり濡れたりする人が多くなってきました。予備のマスクを持たせてください。必ず名前の記入もよろしくお願いします。

私たちは1日に何度も無意識に顔を触っています。そのうち、目や鼻、口などの粘膜は44%を占めています。
マスクをつけたりはずしたりした後は、必ず手洗いをしましょう。