

ほげんだより

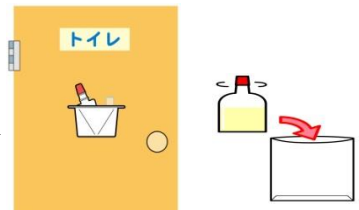


令和元年5月10日
NO.2
牛牧小学校 保健室

新学期がスタートして、1ヶ月が過ぎました。新しい勉強、新しい仲間、新しい先生など慣れないことがたくさんでしたね。疲れた体をゴールデン・ウィークでリフレッシュできましたか。これからも早寝、早起きの規則正しい生活リズムを心がけ、元気に過ごしましょう。

尿検査があります。

こうすれば
わすれない。



日時 令和元年5月16日（木）朝
欠席や体の調子等で提出できない場合は、5月29日（水）に提出してください。
（尿検査の容器は、ご家庭で、当日まで保管してください。）
※ 緑色の尿検査袋に容器の番号を必ず記入してください。

目的 腎臓や腎臓から尿がでるまでの通り道に病気がないかを調べます。
※ 腎臓の病気は、はじめは症状がほとんどないため、発見することが難しく、早く発見して治療をしないと、病気が長引くことがあります。そこで毎年尿検査を行って、早期の発見に努めています。

尿のとおり方 正しくとらないと異常が出ることがあります

<p>前日</p> <ul style="list-style-type: none"> 薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない 夕食後は、はげしい運動はしない ねる前に必ずトイレに行っておく 	<p>当日</p> <ul style="list-style-type: none"> 目が覚めたらすぐ尿をとる 出始めの尿を少し流してから すてる 提出容器に移し、手を洗う ふたはしっかりと閉める
---	--

5月の保健行事

5月は検診がたくさんあります！！
みなさんの体の様子をみてもらいます。

- 8日（水）耳鼻科検診（けやき・5・6年）
- 9日（木）視力検査（2年）
- 10日（金）視力検査（1年）
- 13日（月）聴力検査（5年）
- 14日（火）聴力検査（3年）
- 15日（水）聴力検査（2年）

- 16日（木）尿検査（全校）
- 耳鼻科検診（3・4年）
- 17日（金）耳鼻科検診（1・2年）
- 21日（火）内科検診（けやき・5・6年）
- 22日（水）内科検診（3・4年）
- 23日（木）聴力検査（1年）
- 29日（水）内科検診（1・2年）

うらもあります。





治療勧告書を配付していきます。

健康診断が終わり次第、治療勧告書をご家庭に配布していきます。

治療勧告書は、すでに要受診であると分かっている場合でも、年に一度は医療機関で受診してもらうことで、症状の進行を早期発見できたり、現在の状態を知ることができたりするため、毎年発行させていただいております。どうぞ、ご了承ください。

治療勧告書は下記のように順次、お渡ししていきます。

- 内科検診……黄色の紙でお知らせします。
学校医が、医療機関への受診を勧めた場合にのみお知らせします。
(「異常なし」の場合は何もお知らせしません。)
- 歯科健診……水色の紙でお知らせします。
受診の必要の有無にかかわらず、**全児童に配布**いたします。
「早めに医療機関での精密検査・診断や治療等を受けることをおすすめします」の欄に丸がついているお子さんは受診してください。
- 耳鼻科検診……ピンク色の紙でお知らせします。
学校耳鼻科医が、医療機関への受診を勧めた場合にのみお知らせします。
また、聴力検査の結果も同じ紙面にてお知らせします。
(「異常なし」の場合は何もお知らせしません。)
- 眼科検診……緑色の紙でお知らせします。
学校眼科医が、医療機関への受診を勧めた場合にのみお知らせします。
また、視力検査の結果も同じ紙面にてお知らせします。なお、すでに病院にかけられ、受診の必要がない場合は、「眼科健康診断結果のお知らせ」の用紙のあいているところに記入して、学級担任へ提出してください。
(「異常なし」の場合は何もお知らせしません。)

お子さんが健康で、のびのびと日常生活または学校生活を送るためにも、積極的に受診をしていただきたいと思っております。

また、もし紛失された場合は、その都度、学級担任または養護教諭にお知らせください。再発行いたします。



ねつちゅうしょう ちゅうい 熱中症にご注意を！

熱中症は、真夏の暑いときだけでなく、今の時期からみられます。それは、体がまだ暑さに慣れておらず、体が対応できないためです。急に暑くなると、体調をくずす子がとても増えます。ゴールデン・ウィークの10連休は、各地で25℃以上の夏日になる日がありました。今後、暑い暑さになる日が増えることが予想されるので、こまめな休憩や水分補給を心がけましょう。

熱中症は、めまいや立ちくらみ程度の軽いものから、全身のけいれんや、意識を失う程の重いものまであります。次の3つに気をつけて、体を守ってくださいね。



- ①暑い場所をさけて、こまめに水分をとる。
- ②1日3回の食事をしっかり食べる。
- ③睡眠時間を十分にとって体力を回復させる。

