

ほけんだより 7月

令和2年6月29日 調布市立第三小学校 保健室

学校再開から1ヶ月がたちました。

学校再開、分散登校から1か月、通常登校となって2週間がすぎました。新しい担任の先生、新しいクラスメイト、そして新しい生活様式……。みんな本当に慣れるためにがんばっています。

これらの生活に慣れたころ、ピンと張り詰めていた気持ちがゆるんで、疲れを感じることもあるかもしれません。体はもちろん、心だって疲れるのです。そんな時にはゆっくりと心も体も休ませてあげましょう。「だれかに話をきいてもらう」「いつもより早めにねる」「好きなことをする」などをおすすめします。

からだのつかれ、こころのつかれ…



はなしてみても

尿検査ってなあに？

尿の中にタンパク質や糖、血液が混じっていないかを調べます。尿を調べることで、腎臓が元気に働いているかどうかわかります。おしっここの量や色、にごり、においの変化は体の変化のサインなのです。

提出日： 7月1日(水)朝9時まで ※6月29日(月)に検査容器をもって帰ります。

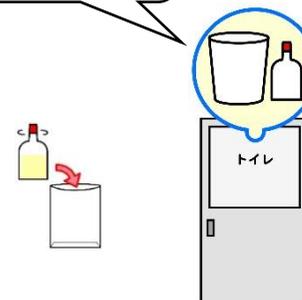
注意

※9時までに間に合わない場合は受け取ることができません。おしっこをとったのに持ってくるのを忘れてしまった場合は、新しい容器を保健室でもらい、2日(木)の朝9時までに保健室に出します。名前が印刷されている袋は捨てないで下さい。

尿のとり方*

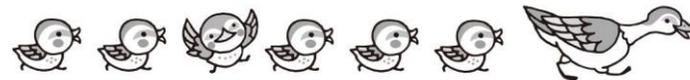
- ①夜、寝る前におしっこをしておきます。
- ②朝、起きてから一番のおしっこをとります。
- ③はじめのおしっこは少し出してからです。
- ④残りのおしっこをコップにとります。
- ⑤コップにとったおしっこをポリ容器ですいあげます。
- ⑥ポリ容器のふたをしっかりとめて紙袋にいれます。

前もってトイレに用意しておこう



注意すること

- * 前日の夜はビタミンCがたくさんある食品はとらないようにします。
- * 忘れずに学校に持っていきます。
- * ふたをしっかりとめ、こぼさないようにします。



保護者の方へ

給食の配膳について

7/1より通常給食になり、児童が配膳を行います。給食当番の児童は、十分な手洗いの後、手指消毒剤(エタノール)にて消毒を行ってから配膳を行います。アルコールのアレルギー等で使用を控えたい場合は連絡帳にて担任にお知らせください。

健康診断について

今年度の健康診断の日程はほけんだより前号でお知らせしていますが、裏面にもありますのでご確認ください(ほけんだより前号の日程から変更はありません)。健康診断の結果、受診が必要な場合は、治療勧告書をお渡しします。また受診の必要がない場合は、各学期の健康診断が終了後、健康手帳にてお知らせします。結果について気になることなどありましたら、保健室までご連絡ください。

熱中症・感染症対策について

日々の健康観察や体温計の持参等ご協力ありがとうございます。給食前の検温は、6/26にてひとまず終了といたします(新型コロナウイルスの感染状況によってはまた再開することもあります)。検温をすることで、児童たちは自分の平熱を知り、測り方もどんどん上手になりました。また熱がやや高めの場合は、水分を多く摂るよう声掛けをしたり食欲・顔色等をより重点的に観察するなど健康観察の材料とすることができました。引き続き、日々の健康観察をよろしくお願いします。また熱中症・感染症対策のために毎日必ず水筒を持たせるようよろしくお願いいたします。

令和2年度健康診断日程

月	日 曜日	検診項目	対象学年	時間
6月	29 月	視力検査	5・4年	8時50分～
		尿検査容器配布	全学年	
	30 火	視力検査	2・3年	8時50分～
7月	1 水	尿検査	全学年	9時までに回収
	2 木	尿検査予備日	全学年	9時までに回収
	3 金	視力検査	1・6年	8時50分～
	7 火	聴力検査	2・3・5年	8時50分～
	9 木	聴力検査	1年	8時50分～
	16 木	尿検査2次	該当者	9時返に回収
9月	3 木	心臓検診	1年・転入生	9時～
	7 月	内科検診	2年	1時30分～
	8 火	内科検診	1年	1時30分～
	11 金	内科検診	3・4年	1時30分～
	17 木	内科検診	5年	1時30分～
	29 火	内科検診	6年	1時30分～
10月	14 水	眼科検診	全学年	9時～
11月	19 木	耳鼻科検診	1・3・5年	9時～
	26 木	耳鼻科検診	2・4・6年	9時～
	30 月	脊柱側わん検診	5年生・該当者	9時～
12月	3 木	歯科健診	1・3・5年	8時50分～
	17 木	歯科健診	2・4・6年	8時50分～

身体測定

8/31 (月)	9/1 (火)	9/2 (木)	9/4 (金)	9/7 (月)	9/10 (木)
5年	4年	2年	6年	1年	3年

1/12 (火)	1/13 (水)	1/14 (木)	1/15 (金)	1/18 (月)
6年	4・5年	2年	3年	1年