



5月ほけんだより



高松市立松島小学校 第3号 平成21年4月30日 発行

新しい校舎での生活が始まり1ヶ月が経ちました。新緑も色鮮やかに活気づき、これからますます暖かくなってきます。この時期は急に気温が上昇することがあるので、水分摂取ができるように水筒の準備をよろしくお願いします。



5月の保健行事



検尿検査

検尿容器配布 4月30日(木)
提出日 5月7日(木)

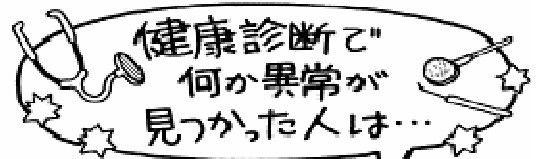


心電図検査

1年生対象 5月21日(木)
9:00~

眼科検診

1~6年生対象 5月27日(水)



検査結果のプリントを持ち帰らせませ
ず。必ず確認をよろしくお願いします。



早めに病院へ行って、
検査・治療を受けましょう。



受診後、学級担任にプリント提出して
ください。

お子様の心とからだは疲れていませんか？

心身の疲れが出てくる時期でもあります。下の様子がみられませんか？



- 疲れやすい
- 食欲がない
- 朝、起きるのがつらい
- ぐっすり眠れない
- めまいや頭痛がする
- 便秘や下痢、腹痛がある



- やる気がない
- 集中できない
- 気分がうき沈みする
- 理由もなくイライラする
- あせりや不安を感じている

お子様にこのような様子が見られるなど感じたら、休養や睡眠をとり、生活リズムを整えるようご配慮ください。連休明けに、ますます元気よく学校生活が送れるようにご協力をお願いします。

うらめん けんりょう
裏面に検尿についてのせてあります。

5月7日(木)は、尿(おしっこ)

の提出日です。

おしっこのとりかた

1. 6日(水)の夜は、寝る前(よる)にかならずおしっこをする。
2. 7日(木)の朝、起きてすぐにおしっこを紙コップでとる。
※朝ごはんを食べた後(あさ)でとると、検査の結果(けんさ)が変わることがあります。



3. (1) おしっこの出始め(ではじめ)とおわりのものは、まんなかのおしっこを紙コップでとる。



- (2) ポリ容器(ようき)をスポイトのようにおさえて、おしっこをすいとる。
(線のところまで入れる)



- (3) ポリ容器のふたをきちんとしめる。

- (4) 袋(ふくろ)の学年・組・出席番号(しゅっせきばんごう)・氏名(しめい)にまちがいが(か)ないか確認(かくにん)して、入れ、袋を1回(ひ)おる。



- ※ 当日、検査ができない場合は、お知らせください。
- ※ 女子児童で月経と重なる場合は、当日の朝にお知らせください。
- ※ おしっこは、必ず7日の朝にとってください。それより前にとると、検査の結果が変わることがあります。

おしっこを採り忘れないように・・・

- 容器(ようき)をトイレに置いておこう。
- 目につくところに、下の紙(した)を切り取(き)ってトイレに貼(は)ろう。

きりとりせん

尿(おしっこ)を

わす がっこう も い

5月7日(木)、忘れずに学校に持って行こう!

