

# 保健だより 4月

平成24年4月5日

長丘小学校保健室

ご入学、ご進級おめでとうございます。1年生12名をむかえて新学期



みなさんの体が元気かどうか、気持ちよく勉強できる環境にあるかみてくださる先生方です。

がスタートしました。保健室では、みんなが元気で楽しくすごせるようにいろいろお手伝いをしたいと思っています。

金井です。よろしく願います。

内科 油井 薫先生  
耳鼻科 渡辺秀行先生  
歯科 宮本昭彦先生  
眼科 (北信病院)  
薬剤師 高野秀樹先生

4月から6月にかけて元気に学校生活を送れるように健康診断を行います。自分の体のことをよく知るチャンスです。きちんと受けましょう。

新しい生活になれるまで体もこころも疲れやすいときでもあります。「早寝早起きをする」「ごはんをきちんと食べる」などよい生活リズムをつけることが大切です。



日(曜)	項目	対象者	時間
11日(水)	ぎょう虫卵検査(1日目)	全校児童	
12日(木)	ぎょう虫卵検査提出日	全校児童	9時までに
13日(金)	発育測定	4・5・6年生	2・3・4校時
	ぎょう虫予備日	全校児童	9時までに
15日(月)	発育測定	1・2・3年生	2・3・4校時
18日(水)	尿検査提出日	1・4年	9時まで
19日(木)	尿検査予備日 (職員×線撮影)		
24日(水)	視力検査	1・2・3年生	2・3・4校時
26日(木)	視力検査	4・5・6年生	2・3・4校時
27日(金)	胃・大腸検診	職員	8時～

尿検査について  
尿検査の容器は前日の17日(火)に配ります。

かならず2回やってからセロファンを合わせて出しましょう。

視力検査のときメガネのある人は忘れずにもってきてください。

尿検査・ぎょう虫卵検査、忘れないでね。



尿検査を正しくうけるコツ!

- 誤らせることがありますのでたくさん食べないようにして下さい。
- 朝起きて、一番最初のおしっこをとる。
- はじめのおしっこは少し捨てる。(おしっこの通り道(尿管)にたまっていたおしっこは、雑菌が混ざっていて検査にはあまりむいていないためです。)
- 残りのおしっこを紙コップにとる。  
紙コップのつくり方が少しむずかしいので、お家の方とつけておいてください。
- ポリの容器でおしっこを吸い上げる。
- 容器のふたをしっかりと閉めて、名前を書いてある紙ぶくろに入れる。
- 女子で当日生理の人は検査ができません。予備日は5月8日(火)です。袋と容器を保管しておいて下さい。





提出日 9日(月)

よろしくをお願いします。

## おうちの方へ

### 1 保健調査表の記入について

- ・2年生以上のおみなさんに保健調査表をお配りしました。(1年生はすでに配付し6日提出日)
- ・表紙の保護者の方の勤務先・連絡先はケガや病気の緊急時の際に必要となりますので、確実に連絡が取れますように記入をお願いします。
- ・日常の健康状況の欄は校医先生の健康診断の際に参考としますので、該当学年の欄へ記入をお願いします。

点検・訂正のポイント・・・記入漏れ・変更がないか確認をしてください。

- ・ 保険証の記号や番号
- ・ 緊急時の連絡先(差し支えなければ緊急連絡のため、携帯電話番号もお書きください)
- ・ かかりつけの病院など

※ 食物アレルギーについて記入を忘れずをお願いします。また、アレルギーにより給食の詳しい献立を希望される方は、その旨もご記入ください。

### 2 歯ブラシとコップの準備をお願いします

1年生は10日(火)から2年生以上は6日(金)から給食が始まりますが、食後にむし歯や歯周病予防のために歯みがきをおこないます。歯ブラシ(痛んでないか確認を)とコップに記名を忘れずに、袋に入れて持たせてください。なお、フッ素洗口につきまして市から通知が出ています。希望されない場合にはご連絡ください。

### 3 登校前の健康観察について

健康で楽しい学校生活が送れますように、朝のお子様の様子(起床の様子・食欲・顔色・機嫌・元気・排便等)を見てください。

気になることがありましたら早めに連絡をお願いします。新学期は期待や希望で張り切っている半面、緊張や不安で疲れが出ることもあるかと思えます。十分な睡眠時間の確保と規則正しい生活リズムを心がけていただくようお願いいたします。また朝食は1日のエネルギーの元になります。毎朝きちんと食べて登校できますようにご協力をお願いします。

