



令和6年5月 7 日
調布市立第三小学校
保 健 室

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスにお子さんは慣れましたでしょうか。きっと不安や緊張もあったはずですが、自分では気がつかないうちに疲れがたまっていることもあります。お子さんの心や体からSOSが出てないか少し注意してみてください。

4月の保健室の様子から



◎学校感染症の報告が出ています。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、咽頭結膜熱…と感染症の報告が相次ぎ、学級閉鎖の措置をとったクラスもありました。ご家庭でも朝の健康観察をお願いします。

◎休み時間遊んだ後の頭痛が増えています。

4月も急激に暑くなった日がありました。まだ、暑さに体が慣れていないこの時期や雨上がりで湿度が高い日などは、熱中症に注意が必要です。体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵になります。出た汗を拭くハンカチやタオルも忘れないようご配慮をお願いします。

◎時間の意識がないようです。…「昨日、寝る時間遅かった?」「わからない」

内科的な訴えでの来室の場合、保健室では生活のふりかえりをしています。就寝時間

間を聞くと、時間を意識していないケースがあります。

眠くなったら寝るではなく、明日に備えて、時間の枠組みについて、親子で一緒に相談して決められるといいですね。



健康診断

断続

続きます

5月 8日 (水) 眼科検診 (全学年)

10日 (金) 尿検査 (全学年)

16日 (木) 内科検診 (1年生)

※内科検診が 13 時 30 分開始のため下校が遅くなる可能性があります。

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： **5月10日 (金) 朝9時まで**

※5月8日 (水) に検査容器をもって帰ります。

注意

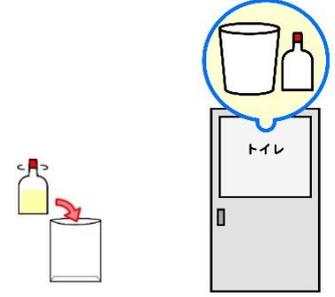
※9時までに間に合わない場合は受け取ることができません。
 おしっこをとったのに持ってくるのを忘れてしまった場合は、新しい容器を保健室でもらい、**13日 (月) の朝9時まで**に保健室に出します。名前が印刷されている袋は捨てないください。

尿のとり方

①夜、寝る前におしっこをしておきます。

前もってトイレに用意しておこう!!

- 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。



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。
- ・ふたがしっかりと閉まっていることを確認して、忘れずに学校に持っていきます。