ほけんだより

令和６年5月10日

熊本市立田迎小学校保健室

新しいクラスがスタートして、一か月が過ぎました。少しずつ緊張がとけてきたことで心とからだの疲れを感じやすくなる時期です。

たっぷりのすいみんとバランスの良い食事をとり、心もからだも元気に５月を乗り切りましょう。困ったことがあったらいつでも保健室をたずねてくださいね。

夏が近づいています

５月に入り、急に暑くなる日が増えてきました。寒い冬を乗り越えたみなさんのからだは、まだ暑さに慣れておらず、とても体調を崩しやすいです。

暑さ対策のおきてを守り、夏に向けてからだの準備をしていきましょう。

田迎小暑さ対策の3つのおきて！

その１

脱ぎ着しやすい服装を

その２

こまめな水分補給

その３

帽子で紫外線対策を

カウンセリングのおしらせ

今年度も昨年度に引き続き、宮崎保成先生にお世話になります。不安なこと、悩んでいることがある人は、ぜひ利用してみてください。

✿１学期の来校予定✿

５月３１日（金）９：００～１５：４５

６月２１日（金）９：００～１５：４５

７月１２日（金）９：００～１５：４５

保護者の皆様へ

カウンセリングは保護者の方も受けることができます。お子様のことや保護者様ご自身が不安に思われることがありましたら、お気軽にご利用ください。

※カウンセリングを受けたい人は担任の先生か保健室まで伝えてください。

尿検査があります！

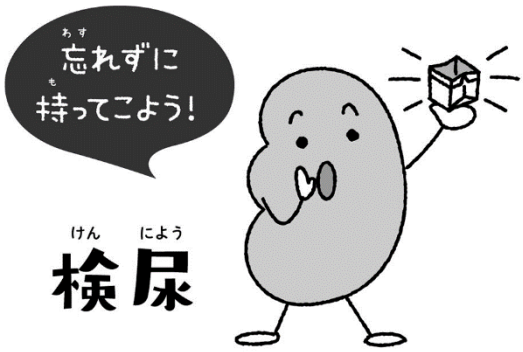
田迎小尿検査スケジュール

５月１７日（金）尿検査容器配布

５月２０日（月）尿検査一次提出

５月２１日（火）尿検査一次忘れ提出

６月３日（月）尿検査二次提出、一次未提出者提出



尿検査○×クイズにちょうせんしよう。

① 忘れないように前の日の夜に尿（おしっこ）を取っておく。　（　　）

② 前の日の夜はビタミンＣが多く入ったジュースは飲まないようにする。
（　　）

③ 朝、トイレに座って出始めの尿をとる。（　　）

尿検査○×クイズこたえ　　どれくらい正解できたかな？

① ×　前の日にとっておくと、尿の中の細菌が増えてしまい、正しく検査することができません。当日の朝の尿をとりましょう。

② ○　ビタミンＣはとりすぎるとそのまま尿として流れ、検査結果に影響を与えてしまいます。ビタミンＣはできるだけとらないようにしましょう。

③ ×　出始めの尿を少し捨ててから、間の尿（中間尿）をとります。尿道（尿の通り道）にたまった尿や細菌を流すためです。

保護者のみなさまへ

４月は保健関係の書類の提出等たいへんお世話になりました。５月から本格的に健康診断が始まります。学校で行われる健康診断は「※スクリーニング」が目的となります。詳しい検査や専門医への受診が必要と判断された場合はその都度お知らせいたします。早めに受診していただき、結果が分かりましたら受診報告書を学校まで提出お願いいたします。

※病気や異常の疑いがないか「ふるいわける」ことです。この結果だけで、診断が確定するわけではありません。