

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
第 2 号
平成 26 年 4 月 25 日



～ 5 月の保健目標 ～ ★進んで病気を治そう

5月5日は「こどもの日」～幸せな成長を願って～



新年度がスタートして1か月。若葉を吹きわたる風がすがすがしい季節になりました。この時期は、新しい環境になって突っ走ってきた疲れが出やすく、また、天気や時間帯によって気温が大きく変化し、体調を崩しやすい時期です。しっかりと生活リズムを整え、ゆっくり休養するようにしましょう。

5月5日は「こどもの日」。男の子も女の子も、元気いっぱい、幸せに成長するようにと願う日です。みなさんも、自分の命を大切に、まわりの人も大切に作る心をもって、大きくなってほしいと思っています。

定期健康診断進行中…

4月に「発育測定」「視力・聴力検査」「内科検診」を実施しました。

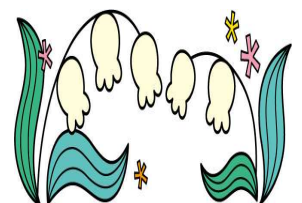
5・6月も学校医による各科検診などたくさんの定期健康診断が予定されています。検診に伴い、体を清潔にしたり、検体を忘れずに提出するようお声かけをいただいたり、ご家庭でのご協力をよろしくお願いします。



《5月・6月の保健行事予定》

月	日	時間	検 診 項 目
5	8日(木)	13:30～	眼科検診 *洗顔をして、目の周りをきれいにしてきましょう。
	14日(水)	13:40～	耳鼻科検診 *耳の中や耳の周りをきれいにしてきましょう。
6	5日(木)	8:45～	歯科検診・歯みがき指導 *朝、しっかりと歯みがきをしてきましょう。

- 発育測定および健康診断の結果は、7月上旬までに『健康手帳』にてお知らせします。
- 視力検査の結果、受診が必要な児童には眼科検診終了後、個別に「受診のすすめ」を配付します。
- 歯科検診の結果は、異常の有無にかかわらず全員にお知らせします。
口腔と歯の健康状態やみがき残しの状態をご確認ください。



連休明けの4月30日(水)は尿検査提出日です！！

- 本日配ったもの：
 - ①プラスチックの容器
 - ②提出用の袋（名前が書いています）
 - ③採尿コップ



●提出日：4月30日(水) 朝

※当日、欠席したり、忘れた場合は、5月1日(木)朝に尿をとって提出してください。

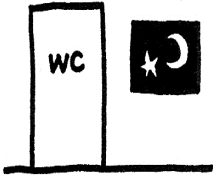




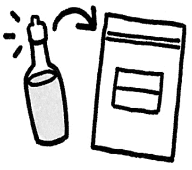
●尿検査で調べること

おしっこの中に、タンパクや糖、血液などが混じっていないかを調べます。

●尿検査で注意すること

- ★おしっこをとる日の前日は、早く寝るようにしましょう。(疲れていると正しい結果が出ません)
- ★前日は、ジュースを飲み過ぎたり、くだものを食べ過ぎたりしないようにしましょう。(ビタミンを取りすぎると、検査結果に影響があることがあります)

●尿検査のしかた(おしっこのとり方)


<p>①前日の夜、寝る前にトイレに行き、おしっこをしておきます。</p> 	<p>②朝起きたら、すぐにトイレに行きます。</p> 	<p>③はじめに、おしっこを少し出します。 (尿道にたまった尿を捨てるためです。)</p> 	<p>④おしっこを紙コップにとります。</p> 	<p>⑤紙コップの中のおしっこをプラスチック容器で(スポイトのように)吸い上げます。</p> 	<p>⑥容器のフタをしっかりとめて名前が書いてある袋に入れます。</p> 
--	--	---	---	--	--

※尿容器は、ティッシュなどに包んだりせず、そのまま提出用の袋に入れてください。

※尿検査の結果は、“再検査”となった場合のみ、ご連絡します。

おしっこの量は、**1日1.5リットル**

おしっこのもと、**「じん臓」**で1日約150リットルもつくられます。そのうち99%は血液にもどされ、残りの1%、つまり約1.5リットルが、おしっこになります。



おしっこをしたとき、ブルツとふるえるのは、なぜ？

おしっこをすると、からだの熱がうばわれます。それを元にもどそうと、きん肉がブルツとふるえて熱をつくるのです。

