

このほけんだよいをトイレのドアにはっておくと、わすれません。

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気！

ほけんだより

～おうちの人といっしょに読みましょう～

No.3

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H28年5月16日(月)

あした がつ にち か
明日5月17日(火)は



にょうけんさ ぜんがくねん ていしゅつび
尿検査(全学年)の提出日です！

※予備日は、次の日の5月18日(水)。

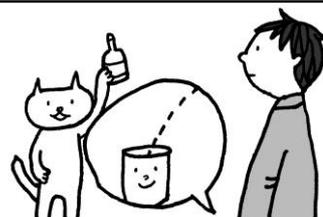
尿検査って、どんな検査？

尿は体の中で、いらなくなったものが水分といっしょに体の外へ出されたものです。しかし、体の働きに異常が起ると、尿の中にたんぱく質や糖、血液など、体に必要なものまでいっしょに混じって出てきます。尿を調べることで、体の調子の変化や治療が必要な病気にかかっていないかを知ることができます。

けんさほうほう <検査方法>

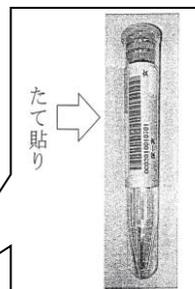
ぜんじつ にち げつ よる き
★前日(16日(月)の夜)に気をつけること

- ①ビタミンC入りの飲み物やジュースなどは飲まない。 ②寝る前にトイレに行っておく。



とうじつ にち か あさ
★当日(17日(火)の朝)にすること

- ①朝起きて、すぐにトイレに行き、出始めの尿を少し捨ててから、中間の尿を紙コップにとります。
②スポイトで、検査用試験管の1番上の目盛りまで尿を入れます。
③しっかり栓をします(最後までぐっと押す)。
④検査用試験管に名前シールを貼ります(シールは試験管に対して縦に貼ってください)。
⑤提出用の袋に検査用試験管を入れて、学校へ提出します。



※生理中の方は、担任の先生か保健室高橋までお知らせください。日程を調整し、別日を設けます。

うらめん
裏面もごらんください。

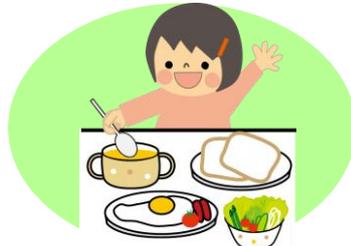
しかこうい きゅうしょくかいしょく は しどう 歯科校医さんとの給食会食&歯みがき指導



しかけんしんしゅうりょうご しかこうい さとうあきらせんせい しか
 歯科検診終了後、歯科校医の佐藤晶先生と歯科
 えいせいし ねんせい きゅうしょく た
 衛生士さんに3年生と一しょに給食を食べていた
 だきました。歯みがきタイムには、上手な歯みがきの
 しかた はずし せすし は
 仕方についてお話をいただきました。「背筋をのばし
 て、足は床にしっかりとつけて、正しい姿勢で歯をみ
 がくこと」「歯ブラシはえんぴつ持ちで、やさしく、小
 さく動かしてみがくこと」などを教えていただきました。

まだまだ油断はできません！！

かんせんしょう ちゅうい
感染症に注意しましょう！



けせんぬましな い しょうちゅうがっこう
 気仙沼市内の小中学校では、インフルエンザ、マイコプラズマ感染症、溶連菌
 かんせんしょう がっこう やす ひと
 感染症などで学校をお休みしている人がいます。「はやね・はやおき・あさごはん」を心
 がけ、そと かえ あと しょくじ まえ あと てあら
 がけ、外から帰った後、食事の前、トイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。

保護者のみなさまへ

◎「健康診断治療勧告書」の配付について

健康診断の結果、再検査や治療が必要と診断されたお子さまには「治療勧告書」を配付します。治療勧告書の配付があった場合には、早めに、専門医の診察を受けるようお勧めします。なお、受診・検査が終了しましたら、受診報告書を学校へご提出くださいますようお願いいたします。

◎歯科検診の結果から…

今年度の歯科検診では、全体的に、歯みがきがよくできており、重度のむし歯もありませんでしたが、歯並びの悪い児童が目立ちました。歯科校医の佐藤晶先生からは「口呼吸と姿勢の悪さが歯並びにも影響しているため、鼻呼吸と正しい姿勢を心がけるように」とのお話をいただきました。胸をはり、背筋を伸ばし、下腹部に力を入れるようにして姿勢を正しく保つことが体幹を鍛えることにつながり、鼻呼吸をすることで、口腔内が潤い、かぜ予防やむし歯予防にもなります。ぜひ、この機会に、お子さまの普段の「姿勢」や「呼吸」に注目し、正しい姿勢を保ち、鼻呼吸を意識して生活できるよう、ご家庭でもお声がけください。

