

たいよう

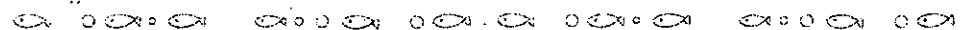


令和2年8月27日(木)

小田原市早川小学校 保健室

養護教諭

家のひとといっしょに読みましょう



3週間ぶりにみなさんに会えて、とてもうれしいです。みなさんはどんな夏休みを過ごしたのでしょうか。いつもより短い時間ではありましたが、少しでも心と体を休められていたらいいな、と思います。

休みの間に生活リズムがくずれてしまった人は、まずは朝起きたら日の光をあびて、体と頭の「おはようスイッチ」をオンにしましょう。

熱中症と感染症に注意しながら、楽しく安全に学校生活を送りましょう。

夏休みのあいた、筋トレに挑戦したらバテました…
積み重ねが大切ですね！



ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症を予防しよう

まだまだ暑さが厳しい時期です。熱中症にならないよう、こまめに水分をとり、暑いときはマスクを外すようにしましょう。夜はしっかりと眠り体を休め、朝はご飯を食べて塩分や水分をとってこることも大切です。水筒やハンカチ・タオルを忘れずに、他にも必要なものがあれば家のひとと相談をして持ってくるようにしましょう。

ポイントは 5つの「とる」



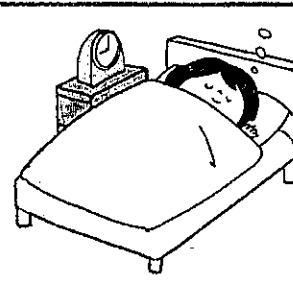
水分をとる



マスクをとる



休けいをとる



すいみんをとる

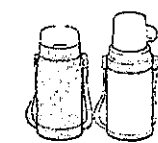


朝食をとる

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防グッズ

◆持ってくるもの◆



水筒	水筒のなかみは、水や麦茶のほか、スポーツドリンク（2倍希釈）や、食塩水（0.1～0.2%）も可です。なくなったら、学校の水道水を補給します。	
ハンカチ・タオル	手ふき用（予備含めて2枚以上）のほか、汗ふき用のハンカチ・タオル等をご用意ください。水でぬらして、体をふいて冷やすこともできます。	

◆必要に応じて、ご家庭の判断で持ってきてよいもの◆

帽子	直接日差しが当たるのを防ぐことができます。登下校時、また外での活動で役に立ちます。
冷却・冷感グッズ	冷やしタオルやスカーフなど、体を冷やすのに有効なものを、登下校時に使用することが出来ます。ただし、けがの恐れのないもの、自分で管理できるものにしましょう。
羽織れるもの	熱中症予防のため教室ではエアコンを使用します。暑さ寒さを調節できる衣服があると安心です。

※持ちものにはすべて名前を書きましょう。

※使い方や管理の仕方を家のひとと相談してから持ってきてましょう。

9月の保健行事



9月も、感染予防策をとりながら定期健康診断を実施していきます。
持ちもの等のご確認をお願いいたします。検査・検診の結果、医療機関の
受診や経過観察をしたほうがよい場合は、お知らせを発行いたします。

◆感染症予防のとりくみ◆

- ① 児童も職員も、全員マスクを着用します。
- ② 部屋に入る前後には手洗い、または手指消毒をします。
- ③ 窓をあけて、よく換気をします。
- ④ おしゃべりはせず、間隔をあけて、一定方向を向いて並びます。
- ⑤ 密にならないよう、部屋に入る人数、廊下で待機する人数を少なくします。

実施日	実施項目	対象学年	注意事項など
9月3日(木)	尿検査	全学年	詳しくは、下をご確認ください ※2次検査は9月16日(木)です
9月4日(金)	視力 聴力検査	4・5・6年 わかあゆ 1・2・3年	・めがねをかけている人は、 必ず持ってきてきましょう。 ・耳そうじをしてきましょう。
9月9日(水)	内科検診	わかあゆ 1・2・3年	・体育着を持ってきてきましょう。
9月16日(水)		4・5・6年	※5年生は運動器検診も行います
9月24日(木)	心電図検査	1・4年生	・体育着を持ってきてきましょう。

尿検査

尿(おしっこ)の色や成分(タンパクや糖、血液など)を検査します。
尿を作っている「腎臓」が元気に働いているかどうか、体に異常がな
いかを調べることが出来ます。

前日(2日の夜)に気をつけること

- ① ビタミン剤や、ジュースなどは飲まないようにしましょう。
- ② 寝る前に、必ずトイレに行きましょう。

当日(4日の朝)にすること

- ① 起きてすぐトイレに行きましょう。
(正確な検査のために、朝一番の尿が必要です!)
- ② 出始めはそのまま流して、中間の尿をコップに入れます。
- ③ コップから提出用の検査容器にうつし、しっかりとふたをしめましょう。

保護者の方へお願い

提出前にご確認ください

☆容器に、提出用の袋と同じ番号が
記入されていますか？

☆正しい方法でとることが出来ましたか？

☆容器のふたは、しっかり閉まっていますか？

ご協力よろしくお願いいたします。