



※おうちの方と一緒に読みましょう。
令和6年9月号 小田原市立町田小学校

夏休みは楽しく健康に過ごせましたか？夏休みに生活リズムがくずれてしまった人も
いるかもしれませんね。最初はとても疲れやすいため、「はやね・はやおき・あさごはん」を
心がけ元気に生活できるようにしましょう。



生活リズムを戻すには…



寝る前にスマホを見るのを
やめ、早めに寝る。



朝は余裕を持って
同じ時間に起きる。



朝ごはんを
ゆっくり食べる。

9月5日(木)は尿検査です。

裏面の尿検査のお知らせを参考に、正しい方法で検尿するようにしましょう。
当日、欠席等で尿を提出できない人は、9月19日(木)に提出の機会があります。
尿検査一式は捨てずに保管をお願いします。



まだまだ、熱中症に注意を!!

水筒・帽子・はんかち(汗ふきタオル)を忘れずに持たせてください。



9月1日は防災の日 ~災害が起きたときの対応を知ろう~

この夏休み中にも、地震、台風がありました。自然災害(地震、津波、台風、大雨)は、いつ・どこで
起こるか分かりません。何か災害が起こったときに、自分でできる安全な行動を知っておくと、落ち着いて
命を守る行動をとることができます。

避難のときの合言葉は おかしもち



〈今月の保健目標〉 けがの予防をしよう

じぶん
自分で
できる!

おうきゅうてみて
応急手当



ころんですりむいた



目にゴミが入った



鼻血が出た



こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・栄養不足

慌れていない
作業や行動

イライラ
している

限界を
超えている

急いでいる



① 洗う

+ すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す

+ 目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う



③ 押さえる

+ 切り傷
ハンカチなどを当てて止血する

+ 鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

尿検査のお知らせ

人は1日に1～1.5ℓの尿を排出していますが、身体の調子が悪ければ尿にもその異常が表れます。例えば、血が混ざったり、にごっていたり、ニオイがいつもと違ったり、さまざまな症状があります。そして、それを自覚できるところが尿のいいところです。身体のSOSサインをみのがさないために学校では尿検査を行います。

- 配付日 9月4日(水)…「学校検尿・一次検査について」プリント・検査容器一式を配付します。
- 提出日
 - 一次検査 9月5日(木)
 - 二次検査 9月19日(木) 一次検査で出すのを忘れた人も、必ずこの日に出してください。
(※二次検査を受ける人には、一次検査の結果でお知らせします。)
- 前日は・・・
 - ・夕方から、ビタミンCを含んだジュース類や薬剤は飲まないようにしてください。
 - ・入浴して体を清潔にしましょう。
 - ・寝る前に排尿をしておきましょう。
- 提出日当日は・・・
 - ・朝起きたらトイレに行き、少し尿を出し、その後の尿を採尿コップにとる。(中間尿)
 - ・採尿容器の線のところまで吸い上げ、キャップを閉める。
 - ・ラベルを貼る。
 - ・袋に入れ(袋の口を2回折る)、学校に持ってくる。

- ※ 欠席の場合、9時までに学校に届けてください。
- ※ 袋に性別、フリガナを記入しなくてもよいです。
- ※ 生理中でも提出してください。その際、袋に「生理中」と書かなくてよいです。
- ※ お子さんだけではむずかしい場合は、保護者の方が手伝ってあげてください。

