



保健だより

おうちの人とおみましよう!

R元.5.7 大同西小学校 保健室

今月の保健安全行事

- 9日(木) 尿検査(全学年)
- 13日(月) 清潔調べ ←ハンカチ・ティッシュ・爪を切ることを忘れずに!
- 14日(火) 歯科検診(全学年) ←朝、必ず歯を磨いてくること!
- 28日(火) 尿2次検査



尿検査があります

おしっこをつくる腎臓の話

私たちのからだの60%は水でできています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きているとからだのいろんなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。

不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量はなんと1分間に約1L。腎臓は不要物を取りのぞいたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけをおしっことしてからだの外に出します。おしっこの量は1日約1.5Lです。

そんなおしっこを調べる尿検査で、いくつかの病気を見つけることができます。おしっこはきちんと提出してくださいね。



清潔しらが始まります!



毎月1回、朝の会の時間に保健委員会のみなさんが各教室をまわり、清潔に過ごしているか、忘れ物はないかななどを調べています。昨年度の様子では、ハンカチ・ティッシュ忘れが多く、爪がのびたままになっている児童もいたようです。

お子様が清潔に生活することができるよう、ご家庭でも声かけ、ご協力をよろしくお願いいたします。

歯科検診 こんなことをみています

むし歯になっていないかな?

歯周病になっていないかな?

あごの関節に異常はないかな?

歯ならび・かみあわせの異常はないかな?

歯みがきで、上手に歯垢がとれているかな?



5月は、遠足や陸上記録会、田植えやいも苗植えなどの行事があります。さわやかな季節ですね。元気に外であそびましょう。

でも、気温がどんどん上がってきて、じんわり汗をかくようになりますので、「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分を取りましょう。

- ・朝ご飯を必ず食べる。
- ・夜は早めにねて睡眠をしっかりとっておく。
- ・水分をこまめにとる(水ではなく、麦茶かスポーツドリンク)。
- ・風通しのよい服装にする。
- ・普段から外に出て体力づくりをする。



保護者の方へ

☆健康診断の結果をお知らせしています☆

4月から6月にかけて、健康診断が続いています。先日、身体測定の結果や内科検診、視力・聴力検査の結果をお渡ししました。お子さんの成長の様子や検査の結果をご覧ください。病気や異常があった場合は、なるべく早めに受診をお願いいたします。

汗をかいてもそのまま服がびしょびしょの人がいます！

汗拭きタオルや着替えの用意もしてください！→

