



ほけんだより5月がつ

田鶴浜小学校保健室
令和4年度 5月号
おうちの人とよんでね



5月12日(木) にょうけんさ尿検査提出日です

にょうけんさ尿検査では、じんぞう腎臓のびょうき病気やとうにょうびょう糖尿病などがしらないかを調べます。

☆ にょうけんさようき尿検査容器にかならず、バーコードシールバーコードシールをはりましょう。

ぜんじつ前日のよる夜には、
びたみんビタミンCがたくさん
みく含まれるしょくひん食品はとら
ない。(ジュース類や
くだもの果物など)

にょう尿のかたとり方

あさ朝お起きて一番のいちばんおしっこをとります

さいしょ最初に少し出してから、とちゆう途中の尿をにょう容器にとってください



ふくろ袋はセロハン
テープでとめ
たり、のりづけ
しないでね。



わす忘れそうだからと前日ぜんじつにおしっこをとってはダメ。

→ ただ正しく検査できないことがあります

*おしっこをとることが自分じぶんでできない人はおうちの人ひとに手伝てつだってもらいましょう。

* からだ体の都合等つごうなどでどうしても検査けんさを受けることができない人は、ひと学級担任がっきゅうたんにんまたは保健室ほけんしつまでお知らせ
ください。その場合、尿容器を必ず、保健室へ戻してください。



ほけん もくひょう
保健目標

身のまわりをせいけつにしよう!



てあら きが にゅうよく じぶんじしん せいけつ へや そうじ かたづ せいけつ かんきょう
手洗い・うがい・着替え・入浴など、自分自身の清潔と、部屋の掃除・片付けなど、生活している環境の
せいけつ
清潔がありますね。清潔にしていると、心も体もとても気持ちがいいですね。
がっこう まいしゅうかようび けんさ はんかち ていっしゅ
学校では毎週火曜日にせいけつ検査をしています。ハンカチ・ティッシュ・つめをチェックしています。
3ねんせい じぶん き れんしゅう
3年生くらいから、おうちの人と自分の爪を切る練習をしてみてください。



● ● 保護者の方へ ~早寝早起きとよい睡眠について~ ● ●

新年度から1か月。お子さんたちは徐々に生活のリズムに慣れてきた頃でしょうか。しかし、その一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めたいところです。

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されます。「朝にすっきりと目覚めるには、カーテンを開けて朝の光を浴びると良い」と言われていますが、睡眠の質を高めるには、夜の光（明るめの室内照明、スマホやタブレットなど）を避けることも重要です。部屋の照明の調整、寝る直前のスマホやゲームの使用を控えるなど、ぜひお子さんと話し合い、一緒に工夫してみてください。



保 健 室 からの お 願 い

《日本スポーツ振興センター共済給付制度について》



学校の管理下（登下校、授業等）で起きた災害（ケガや特定の病気等）で治療を受けられた場合に、治療費の4割が給付される制度です。毎年5月に、保護者と七尾市が約半分ずつ掛け金を支払い、加入更新手続きを行います。病院を受診された際は、書類をお渡ししますので、学校へ連絡ください。

※病院で支払いの際の領収書を大切に保管しておいてください。

※学校管理下であっても治療費が500点（自己負担額3割で1,500円）未満のものは給付対象になりません。ただし、同じ疾病で翌月以降の医療費と合計して1,500円以上になりましたら、給付対象となります。

※交通事故の場合は、スポーツ振興センターの使用ができないこともあります。

※七尾市の医療費助成制度の併用はできません。

