

あおぞら.10月

ほけんだより NO.7

葦山小学校 保健室 H30.9.25

★今週29日は「うんどうかい」本番です。2学期が始まってから、毎日いっしょうけんめいに練習してきたみなさんの姿を知っているので、どの学年も、どの色もがんばってほしいと思います。でも1番になれなくても、みんなといっしょうけんめいにやったことが何よりすばらしい結果だと思えますよ！



※前日、当日の朝に、チェックしておくこと！

- うんどうかいの準備はしましたか？ わすれものはありませんか？
- つめは、短く切っていますか？ (足のつめも忘れずに)
- 早めにふとんに入って、しっかりすいみんをとりましたか？
- 朝ご飯はしっかり食べましたか？
- 朝の、けんこうかんさつはしましたか？ 熱はありませんか？



★10月10日は「目の愛護デー」です。読書や、勉強の合間には休けいして、目を大切にしましょう。★

目のピンチ！こんな時どうする？

目にゴミが入った

めやにがたくさん出る

ゲームのしすぎで目が赤くなった

そのまま放っておく

水を入れたせんめんきに顔を付けてまばたきをする

まぶたの上からトントンと軽くたたく

温めたタオルをあてて目を休ませる

ゴシゴシ目をこする

同じ絵柄のカードを見つけよう！

どうすればいいかわかるよ

湿らせためんぼう・蒸しタオルでこすらずふき取る

ひつまくまん結膜炎かもしれないのでひょういん病院へ

※1ヶ月以上続く時・ひどくなる時は病院へ

保護者の皆様へ・・・

★尿検査 1 次日程・・・10月4日（木） 予備日 5日（金）



尿検査 2 次日程・・・10月19日（金） 2次検査は予備日がありません。

★注意事項

尿検査の容器の配布と同時に名前ラベル（バーコード付き）も一緒に配布され、提出用の袋と、容器それぞれに貼付していただくようになっています。

袋、容器どちらも貼り忘れのないようご協力お願いいたします。（下の図を参考にしてください）

◎ラベルを剥がし、提出袋と採尿容器のそれぞれに貼付してご提出ください。

名前ラベル【提出袋用】

学校名	〇〇市立〇〇小学校		
学年・組	1年1組	番号	25番
フリガナ	ヨホウ タロウ	性別	男
氏名	予防 太郎		

名前ラベル【容器用】

*ラベルは尿を入れてからはってください

*名前ラベルがない場合は、ボールペン等でご記入ください。

★4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。

※4年生に、希望調査を元に色覚検査を実施しています。色の見分け方について、お子様の特性を知ることが目的に行っています。検査の結果、色覚異常の疑い有りと診断されても、病気や異常ではなく、先天的な見え方の個性だととらえていただければいいと思います。

※検査申込書の配布：10月9日（火） 提出期限：10月12日（金）まで

※検査結果につきましては、検査したお子様にお知らせを配布します。

★運動会後の水筒について

※今年は、7月に異常気象と言われる程の暑さとなり、熱中症対策を強化し、水筒の中身についてもスポーツドリンクを可といたしました。2学期に入り、運動会の練習もあって心配しましたが、涼しい日が多く、今のところ順調に進んでいます。運動会後につきましては、最初にお知らせした通り、水筒を学校に持参する場合、お茶や麦茶などにいただきたいと思います。

今後、感染症の心配な時期（11月以降）になりましたら、お茶うがいのための、ぬるめのお茶を水筒に入れてきていただけると有り難いです。よろしくをお願いします。