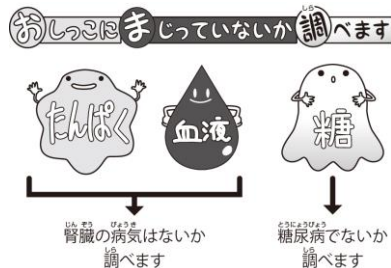


ほけんだより 4月



H29・4・19(水)
北海道教育大学
附属釧路小学校
保健室NO. 3

★ 尿検査：4月20日(木)の朝 ★



● 今日くばったもの

- スピッツ (試験管)
- ラベル
- 紙コップ



● 今日の注意

- 今日の夜は、あまいものやしおからいものを食べすぎないようにしましょう。
- ねるまえに、おしっこをすませておきましょう。

● 結果は

- 2次検査が必要な場合のみ、お知らせします。



● その他

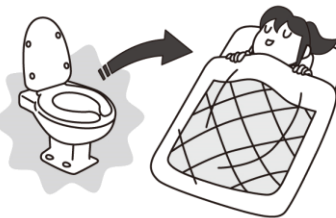
- 1次検査で欠席だった場合は、2次検査の日(5月11日(木))に検査します。
- 都合で(生理中など)20日に検査を受けることができない場合は、2次検査の日(5月11日(木))に検査をしますので、担任の先生か、保健室までお知らせください。

4月に入り釧路市内の小中学校では、インフルエンザBの感染情報がありました。本校でも数名感染しています。全道的にはインフルエンザの流行が落ち着いてきているようですが、2保健所管内(浦河・留萌)が警報レベル、5保健所管内(紋別・網走・北見・深川・千歳)が注意報レベルです。まだ油断できませんね。手洗い・うがいをしっかりと、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

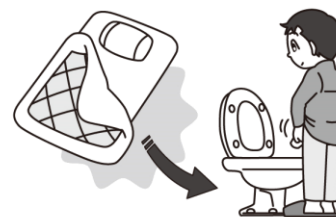


正しい！おしっこのとり方

① 寝る前におしっこをする



② 起きてすぐのおしっこをとる



☆最初のおしっこを少し出してから、容器にとる



- ふたは確実にしめてください。
- 8分目くらいまで入れてください。
- ラベルをはってください。

③ 学校へ持ってきます。

教室でスピッツ立ての、自分の番号のところへスピッツを立てます。



決められた日に、提出物を出すのはとても大切なことです。明日、忘れないために例えば…

- 容器を買い物袋などに入れてトイレのドアにかけておく
- 容器を枕もとに置いておく・・・など

