

お楽しみたより5月

はりまにししょうがっこうほけんしつ
播磨西小学校保健室

新学期が始まって約1ヶ月が経ちました。学校やクラスの雰囲気には慣れてきましたか？ゴールデンウィークのお休みでたくさんリフレッシュしてね。どんなお休みを過ごしたかまた教えてくださいね。

5月もたくさんの検診を行います。歯科検診前には歯をきちんと磨いてから検診を受けるようにしましょう。尿検査は16日の火曜日にあります。検査の前日にお便りやキットを配るので忘れないように持ってきてましょう。

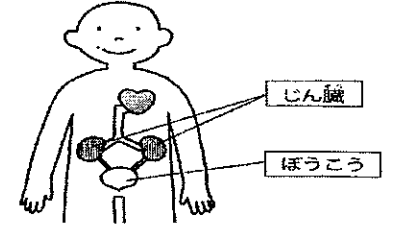


5がつのほけんぎょうじ

- ◆ 8日(月) 内科検診〔1・4・6年〕
- ◆ 11日(木) 歯科検診〔6年〕
- ◆ 12日(金) 歯科検診〔5年〕
- ◆ 15日(月) 歯科検診〔4年〕
- ◆ 16日(火) 歯科検診〔2年〕
尿検査〔全学年〕
- ◆ 17日(水) 歯科検診〔1年〕
尿検査〔16日忘れた人〕
- ◆ 18日(木) 歯科検診〔3年〕
- ◆ 22日(月) 心臓検診〔1年・他学年1部〕
- ◆ 24日(水) 眼科検診〔1・3・6年〕

じん臓のはたらきとおしっこ

みんなが毎日するおしっこは、「じん臓」というところで作られます。じん臓はこしの正あたりの背骨がわに左右ひとつずつあります。そら豆に似た形をしていて、大きさはにぎりこぶしくらいです。

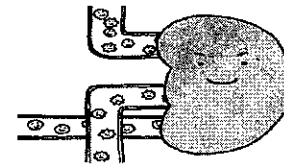


おしっこって、なに？

私たちの体には血液が流れています。血液は栄養を運ぶだけでなく、体の中のいらなくなったものも運んでいます。



血液はじん臓に流れて、きれいな血液といらなくなった水分がこし分けられます。このいらなくなった水分がおしっこで、ぼうこうへ運ばれていきます。



おしっこは、一日にどのくらい出るの？

小学生では、一日に0.7～1リットルくらいのおしっこが出ます。500ミリリットルのペットボトルで約2本分です。大人はだいたい1.5リットルくらいなので、ペットボトル3本分もおしっこを出していることになります。



乗り物に乗る前や、授業が始まる前にトイレに行っておくと途中で行きたくなくなる心配が少なくなるよ。授業中でもトイレに行きたくなったらがまんせず、先生に言ってから行くようにしましょう。

保護者の皆様へ

◆4月から始まった健康診断ですが、まだまだ続きます。持ち物や提出物などのご協力をよろしくお願いいたします。

健康診断の結果、もう一度、病院でみてもらった方がよいところが見つかった人には、随時お知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、できるだけ早く専門機関を受診し、結果を学校にお知らせください。なお、治療中や通院中の人にも、同じく配布しておりますのでご了承ください。

◆コロナウイルス感染防止のため、数年にわたり毎朝の体温測定と健康観察カードの提出をいただきありがとうございます。5月8日からコロナウイルスの部類が5類に変わったことにより、国の方針も変わりました。その為健康観察カードを提出する必要がなくなります。8日以降のカードの提出はなくなりますが、いつもと様子が違うなど思われるとき、体温が37.5度以上のときは無理をせず、自宅でゆっくり休養させてください。

◆出席停止についても、季節性インフルエンザと同様の扱いとなりますので、受診後陽性とわかった段階で、学校までご連絡をお願いします。