



令和2年4月21日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO.2

おうちのかたとよんでください

明日4月22日(水)は尿検査です!

1 もち帰っているもの スポイト、スポイトを入れる名前入り袋、白いコップ

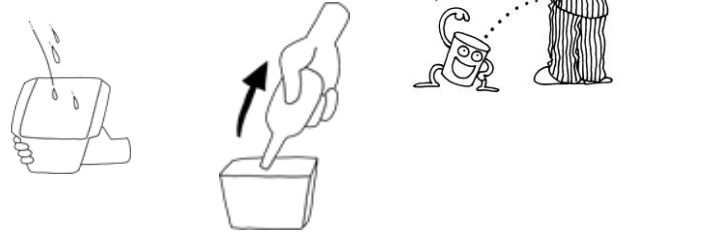
2 やりかた

① 4月22日(水)の朝、起きてすぐにトイレに行く。

② 出始めの尿は流して、コップに尿をためる。

③ 容器の印のついてるところまで尿をすう。

④ 容器のふたを閉め、そのまま袋に入れる。手を洗い、袋の口を折る。



4月22日(水)に学校へもってきてください。《朝、担任の先生が集めます。》

3 お願い 正しい検査結果のために、今日は次のことに注意してください。

・ビタミンCが多い飲み物やくだものをとらない。

・夕食後にはげしい運動はしない。

・寝る前にトイレに行く。

※容器をなくした、もってくるのを忘れたときなどは、担任の先生に伝えてください。

新しい容器をわたすので、4月23日の朝に提出してください。

お知らせ

今年度の健康診断は以下のように変更になります。

- ・尿検査は実施します。
- ・5/11の眼科検診は全員マスクを着用して実施する予定です。
- ・6/25の内科検診は実施するか延期するか未定です。
- ・耳鼻科検診、歯科検診、心電図検査(一年生のみ)は延期(日程は未定)します。



気になるところや痛みがある方は、健康診断の前に受診をお願いします。

うらはリラックス特集です♪

◎不安のサインにあてはまることはありませんか？

- ねつきがわるい
- 心当たりのない腹痛・頭痛がある
- いつもと食べる量が違う(多すぎる・少なすぎる)
- ねても疲れが取れた感じがしない
- 怒りっぽくなった(感情がコントロールできない)
- いつもしていたことがめんどろになる

◎やってみよう!健康「あかきたなはまやらわ」(参考:日本ストレスマネジメント協会)

<p>あ ある 歩く</p> <p>天気の良い日に近所を散歩する</p> 	<p>か かがむ</p> <p>足の筋力をおとろえさせないために、スクワットやイスへの立ち座りをする</p> 	<p>さ ささ 支える</p> <p>転倒に注意しながら、いろいろなポーズをとってみる</p> 	<p>た た 立つ</p> <p>座りっぱなしにならないよう、立って家の手伝いをする</p> 	<p>な なん た 何でも食べる</p> <p>バランスの良い食事をとって抵抗力をつける</p> 
<p>は いき は (息を) 吐く</p> <p>鼻から吸い、口から長く吐く腹式呼吸でリラックス</p>  <p>5秒すって10秒はく</p>	<p>ま まる まわ 丸める・回す</p> <p>筋肉を伸ばすストレッチをしたり、関節を回したりして体をほぐす</p> 	<p>やす やす 休む</p> <p>疲れているとき、体調の悪いときは無理せず休む</p> 	<p>ら たいそう ラジオ体操</p> <p>まんべんなく体を動かすには最適! 第一だけでも◎</p>  <p>※youtubeに公式動画があります</p>	<p>わ わら 笑う</p> <p>一日一回は笑顔になれることを探す</p> 

コントロールしにくいことは後回しにして、できることを積み重ねていきましょう!

