

# ほけんだより

赤阪小学校  
保健室  
H28.10.3 No.9

だんだんと気温もひくくなり、心地よい風がふく季節です。  
運動会では、みなさんのがんばっている姿が、とても輝いていて素晴らしかったです。

さて、これから涼しくなりますが、体調をくずしやすい季節でもあります。朝夕は冷えることもありますので、衣服の調節も忘れないでくださいね！



## 10月の保健行事予定

- 10/ 5日 尿検査1次  
視力検査（1・5・6年生）  
7日 視力検査（2・3・4年生）  
17日 修学旅行前検診（6年生）  
19日 尿検査2次（対象者）  
11/ 8日 尿検査予備（対象者）

ふだん、めがねをかけている人は、当日必ず持ってきてましょう

6d

～おうちのかたへ～

10月中旬に運動器検診を行います。今回は、4月の検診で経過観察になった人を中心にみます。

\*詳細は裏面をご覧ください

## ☆重要☆ 台風18号接近による尿検査の対応

|   | 10月5日(水)            | 19日(水) | 11月8日(火) | 11月末ごろ      |
|---|---------------------|--------|----------|-------------|
| ① | 【平常通り】<br>警報発令なし    | 1次検査   | 2次検査     | 予備日         |
| ② | 【随時登校】<br>9時までに警報解除 | 1次検査   | 2次検査     | 予備日         |
| ③ | 【臨時休校】<br>9時時点で警報継続 | 延期     | 1次検査     | 2次検査<br>予備日 |

\*臨時休校になった場合、5日に採尿した人については、容器はご家庭で処分してください。  
なお、この場合、新しい容器は改めて配布します。

## 尿検査

容器配布：4日（火） 回収：5日（水）

おしっこ（尿）の中に、たんぱく糖、血えきがまじっていないかを調べる検査です。

こまった…

\*尿検査あるある\*



こまった①

朝、学校へきて出し忘れ、  
帰る時になってランドセルの底から発見…

こまった②

兄弟の袋と中の容器がごちゃまぜになる…

### ●おしっこのとり方●

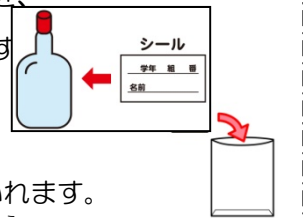
- ①前日は、ねる前におしっこをすませておきます。
- ②朝起きて、最初のおしっこをとります。



- ③出始めのおしっこはとらずに、中ごろからおわりのおしっこを紙コップにとります。

\*尿道（おしっこの通り道）にたまっているおしっこを捨てるため。

- ④紙コップにとったおしっこを、スポイト容器に吸いとりま



- ⑤容器のふたをしっかりとめ、名前シールをはって袋にいれます。

\*シール・袋への名前の記入を忘れずに！！



## 正しいくすりの飲み方・使い方

- 1、くすりを飲むとき、なにで飲むのがよい？

①水やぬるま湯 ②お茶 ③ぎゅうにゅう



- 2、ほかの人が使ってあまたくすりをもらいたいけど…？

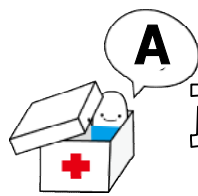
①だれからもらってもよい ②同い年の人ならよい  
③もらってはいけない

- 3、少し体調がよくなった！それまで飲んでいたくすり？

①飲まなくてよい  
②量を減らして飲む  
③お医者さんに聞く



\*答えは、うらめんへ→→→



# 正しいくすりの飲み方・使い方

## 1、くすりを飲むとき、なにで飲むのがよい？

- ①水やぬるま湯 ②お茶 ③ぎゅうにゅう



くすりには、あいしょうのよくない食べ物や飲み物があります。カフェインをふくむお茶・ぎゅうにゅう・グレープフルーツなどは、くすりによっては効果が強く出すぎたり、効果がなくなってしまうこともあります。

くすりを使うときには、食べ物や飲み物に気をつけることがないか、お医者さんややくざいしさんに聞いてみましょう。



## 2、ほかの人が使ってあまたくすりをもらいたいけど…？

- ①だれからもらってもよい ②同い年の人ならよい ③もらってはいけない

病院でもらったくすりは、その人の症状・体質・体力・年れいに合わせた「その人専用」のくすりになります。ですから、そのくすりは誰にでも合うくすりではありません。他の人のくすりを飲んで、アレルギーなどで亡くなってしまうこともあります。

自分がもらったくすりをあげたり、もらったりすることは、とても危険なことです、絶対してはいけません。

## 3、少し体調がよくなった！それまで飲んでいたくすりは？

- ①飲まなくてよい ②量をへらして飲む ③お医者さんに聞く



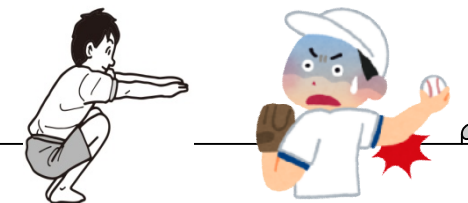
くすりの中でも、ウイルスやきんなどと戦うくすり（抗生物質）は、体調がよくなった、決められた量をすべて飲むことが原則です。とちゅうでやめると、生きのこっているウイルスやきんが、また増えてしまい症状がわるくなってしまいます。また、へたしてしまうと、ウイルスやきんが、くすりよりも強くなってしまいます。

おうちのかたへ

## 運動器検診（経過観察）を行います

### 【運動器検診の目的】

- ①スポーツ障害やその他の疾病  
②けがをしやすい子（筋力・柔軟性・体のバランスなどの低さ）  
を早期発見し事後措置へとつなげる



今回の運動器検診の対象は、「4月の検診で経過観察」となった人を中心にみていきます。チェック項目は、前回の検診と同じです。なお、今回はご家庭での調査票配布はありません。チェックにひっかかった人は、その後学校医へ相談し、結果は後日お知らせいたします。