

# ほけんだより

ほけんだより No.3  
令和4年5月30日(月)  
玉名町小学校 澤田



むしは菌の名前はなんでしょう？  
A ミュータン菌  
B タンスニイ菌  
C ミュータンス菌

5月31日(火)は尿検査、6月1日(水)は検尿予備日です。

尿検査では、おしっこの中に体に必要なタンパク質や糖、血液がまじっていないかを調べます。※5月30日に容器を配布します。裏面に注意事項を載せていますので保護者の方もご一読ください。また、水色の袋の中の説明書もよくご覧ください。忘れた人は二次検査6月21日、二次検査予備日22日に提出してもらるので、容器をなくさずに持っておいください。

なにがわかるの？

正しく受け取るポイント

おしっこは、からだの中でいらなくなったものが水分といっしょにからだの外へ出されるものです。からだの働きに異常がおこると、おしっこにタンパク質や糖、血液などからだに必要なものまでまじっていっしょに出てきます。おしっこを調べることで、からだの調子や病気にかかってないかを知ることができます。

## ① 朝いちばんのおしっこをとる

前の日は、寝るまえにおしっこにいておきましょう。朝、起きたらすぐにトイレに行きましょう。朝最初に出るおしっこは、眠っている間に作られるため、水分の取り方や運動などに、影響されず正確に調べられます。朝起きて、最初の尿をとってください。



## ② 出始めのおしっこを少し流してからとる

出はじめのおしっこは、おしっこの通り道や出口からのばい菌などがまじっています。正しい検査のためには、出はじめのおしっこを少し流してから中間の尿をとるのがポイントです。

※取り忘れた人は容器をなくさないようにもっておいください。

## もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

病気があある人は主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔にしておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分にとりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずにしっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



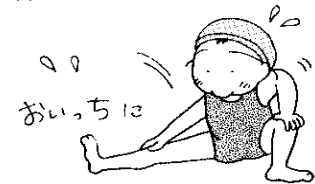
朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動をしっかりとやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



## プールに入っているの？

### 皮膚の病気編

保護者の方へ

#### とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

#### 疥癬

治療を始めていけばプールに入れます(ただ角化型疥癬は感染力が強いので外出を控えます)。



#### アタマジラミ

治療を始めていけばプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

#### 水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。



クイズの答えはCのミュータンス菌です。

水色の袋の中身 写真①

- ・試験管（キャップ付きの試験管タイプ）
- ・ラベル
- ・折り畳みコップ
- ・説明書

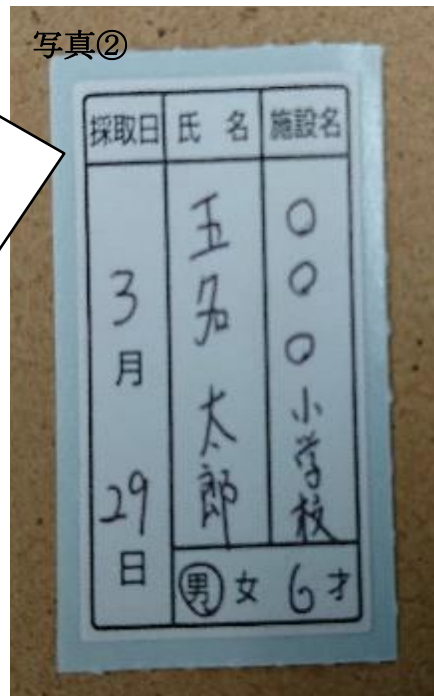


写真③のように試験管にラベルを貼り付けた後は水色の袋に「学校名、月日（5月31日または6月1日、No.（〇年〇組〇番）、氏名、年齢、性別）を記入して試験管を水色の袋に入れて学校に提出してください。

ラベルの記入事項

- ・施設名欄…「玉名町小学校」
- ・氏名
- ・性別…〇で記入
- ・年齢…5月31日または6月1日時点の年齢の記入
- ・採取日…5月31日または6月1日

※油性ボールペンか油性マジックで記入してください。



写真②のようにラベルに記入した後は、左記のように試験管にラベルを貼り付けます。