えがお

井原市立野上小学校
令和４年度
ほけんだより５月
No.２

～おうちの方へ～　５月６日 は 尿検査 です

本日、尿検査セットを配付しています。５月６日の朝、採尿し、学校へ提出してください。もし心配なことや未配付の物がある場合は、学校までご連絡ください。

尿検査をする前に

前日

・ビタミン入りのジュースなどは飲まない

・夕食後に、激しい運動はしない

当日

①目が覚めたら、すぐに尿をとる

②出始めの尿は流してから、採取する

③提出容器に移して、ふたをしっかりと閉じる

④尿をとり終えたら手を洗う

★提出するふくろに、名前を書き忘れないようにしましょう。

配付物

□採尿袋
□尿を入れる容器
□紙コップ

５月９日から始まります！

のがみっ子元気アップカード

今年度も「のがみっ子元気アップカード」の取り組みを行います。特に，休み明けの生活リズムは崩れやすいため，カードにチェックをして，生活を整えましょう。

第１回は，特に
「はやくねる」をがんばりましょう！

心もからだも元気なのがみっ子のみなさんでいてほしいです。ポイントのつけ方については，カードを開いたページに書いています。

～おうちの方へ～

・視力検査の治療指示書は、眼科検診後に合わせて配付します。

・本校では，年に３回，長期休み明けに「生活リズムチェックシート」の取り組みをしています。カードの中で，おうちの方よりコメントをいただく欄があります。ご家庭での声かけ，コメントのご記入等，ご協力よろしくお願いいたします。