えがお

井原市立野上小学校
令和５年度
ほけんだより５月
No.２

～おうちの方へ～　５月１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１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８日～１４日　７日間は
のがみっ子元気アップカード

「のがみっ子元気アップカード」の取り組みを行います。今年度からお休みの日もふくめた７日間行うことにします。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。ご家庭での声かけ等も含め、ご協力よろしくお願いいたします。