

きらきらひかる



26日(水)からフッ素洗口 が始まります!

実施日時: 原則毎週水曜日 8:15 ~
(朝読書後)

※ 行事によって実施しない日も
あります。

一 フッ素洗口の流れ 一

- 洗口液を口に含み、各自少し下向きのまま30秒間 ~ 1分間のブクブクがいをし、歯全体にいき渡らせた後、コップか水飲み場に吐き出す。(時間のカウントは自分です。)
- コップを水洗いした後、生徒は教室に戻り、読書をする。

<持ち物> プラスチックのコップ

「生活リズムチェックシート」を返します。

生徒のみなさん、様々な活動がある中で、目標を立てて取り組み、振り返ってくれてありがとうございました。

保護者の皆様、お忙しいところ、コメントしていただきありがとうございます。さすがお家の方々!!と思わせられたコメントばかりでした。今後も規則正しい生活を意識して生活できるよう、ご協力よろしくお願いいたします。

タオルの寄付、ありがとうございました!!

早速、タオルを提供していただきありがとうございます。普段の清掃や大清掃の際に使わせていただきます。

本日、女子生徒のみなさんに『子宮頸がん予防ワクチンのリーフレット』を配付しております。ご確認よろしくお願いいたします。

一 保護者の皆様へ 一

25日(火)に尿検査用の紙コップ、尿入れ容器、尿一次小袋を配付します。

26日(水)の朝、お子さんが忘れないように声かけをお願いいたします。

26日(水)は尿検査です!

~ 尿検査のお知らせ ~

☆尿の色をチェックしよう!

尿検査では尿の色や成分(タンパクや糖、血液)を調べ、病気を早期発見します。

健康なときの尿は、透き通っていて、少し黄色がかった色をしています。尿が赤かったり、白くにごっていたりすると、腎臓や腸などの病気の疑いがあります。その時は、お家の人に相談して病院で診てもらいましょう。

☆ここに気をつけて!

正しく検査するために、必ず、**当日の朝の尿を提出**しましょう。

☆尿検査の手順

①検査の前日の夜、寝る前にトイレに行っておく。



②朝起きたら、着替えや洗顔は後にしてすぐにトイレに行く。



③はじめに少し尿を出して、尿道(おしっこの通り道)にたまっている尿を捨てる。



④尿を紙コップにとる。



⑤紙コップの中の尿を、ポリ容器(スポイト)ですくいあげる。



⑥容器のふたをしっかりとめて、袋に入れる。



※**25日(火)は家に帰ったら、検査の紙コップや容器をトイレに置いておこう!**

<尿の提出について>

26日(水)の朝、登校したらすぐ各学級の袋に入れてください。

名簿の名前にチェックも忘れずに!