

# ほけんだより 6月

令和2年 6月 10日 No.4  
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室  
《健康診断号です！》

6月の保健目標：歯を大切にしよう…歯みがきの仕方を見直してみよう！

## 明日は、尿検査です

尿検査では、尿を調べて身体に問題のあるところはないかをチェックします。

尿検査の方法が難しいため、おうちの方といっしょにしっかり確認してください。

尿検査は6月11日(木)に行います。必ず提出してください。忘れてしまった児童は、6月12日(金)に提出しましょう。その際は、6月12日(金)の朝、尿をとります。

### 尿の取り方



- ①前日からビタミンCが多く含まれるお茶やジュースをたくさん飲まないようにする。
- ②尿検査の前日(6月10日)の眠る前に尿を出す。
- ③尿検査の当日(6月11日)の朝、お家で尿をとる。  
※少し尿を出したあと、カップに尿をとる。  
※カップに入った尿を容器に移す。
- ④配られた封筒に容器を入れて提出する。

### 注意①

尿を入れた容器のふたは、しっかり閉めましょう！  
ふたが少しでも開いていると、尿がこぼれてしまって、かばんが汚れてしまいます。

### 注意②

封筒の入れ口は折り曲げて、のりやテープを貼りません。  
尿は、検査をする人へお渡しします。検査がしやすいように協力してくださいね。

## 【尿検査】を忘れない3つの作戦



容器もトイレのドアに貼っておく



容器も枕元に置いて寝る



家族の人に話しておく



## 保護者の方へ

### ○尿検査の実施について

尿検査の方法は細かく、子供たちには難しい部分があります。保護者の皆様にはお手数をおかけしてしまいますが、お子様と共に尿検査の方法をご確認いただきますよう、お願いいたします。

尿を回収する際、容器のふたが開いていて尿がこぼれてしまっている検体を見かけます。尿の量が十分でないと正確な検査が行えません。容器のふたの閉め忘れがないかをご家庭で必ずご確認ください。

尿検査の検査項目は、蛋白、糖、潜血反応の3つです。

尿は検査機関へ提出するため、尿検査の実施日が限られています。お子様が提出し忘れないよう、ご家庭でもお声掛けくださると幸いです。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

なお、今回の検査で疾病が疑われるお子様につきましては、後日、第二次検査を行います。詳細は改めてご連絡いたします。

### ○「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組

文部科学省から、ご家庭での感染症対策についての資料が発表されています。ぜひ、お子様と一緒にご確認ください。

※文部科学省 「新しい生活様式」を踏まえた御家庭での取組について（協力のお願い）：

[https://www.mext.go.jp/content/20200601-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200601-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf)

保護者の皆様へ

### 新型コロナウイルス感染症対策 ～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～

新型コロナウイルス感染症から子供たちを守り、お子様が安心・安全な学校生活を送ることが出来るよう、ご家庭においても「新しい生活様式」を踏まえた取組にご協力をお願いします。

- 1 毎日の健康観察  
・毎日、登校前にお子様の健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行う。  
・発熱等の症状がある場合は、自宅で休ませる。  
・感染がまん延している地域は、学校からの依頼に基づき、同居のご家族に発熱等の風邪症状がみられる場合には、登校を控える。
- 2 手洗いの励行  
・家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。  
(手指消毒薬の使用も可)
- 3 咳エチケットの徹底  
・咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。
- 4 3密の回避（密閉、密集、密着）  
人と集まる時や外出する際は、次のことに気を付けてください。  
○「密閉」の回避  
・こまめな換気  
・気流上可能な限り窓を開け、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分程度、窓を全開する）、2方向の窓を同時に開けて行う。  
○「密集」の回避  
・身体的距離の確保  
・飛沫感染を防ぐため、できるだけ人と人との距離を確保すること。  
○「密着」の回避  
・マスクの着用  
外出する時は、できるだけマスクを着用する。ただし、気温や湿度が高く、気分が悪い場合や、密着になりそうな場合には、マスクを外す。  
室内でも家族以外の人と交流する際はマスクを着用する。
- 5 体力を高める  
免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事をおこなう。

★ 学校生活の中でいかに感染防止を徹底しても、仲の良い友人同士や家族間の行き来や家族ぐるみの交流を通じて感染が拡大してしまうと、学校全体の教育活動が出来なくなってしまうことがあります。特に会食の際には、対面を避けるなど、「新しい生活様式」を参考に工夫していただき、感染が広がらないようにご配慮をお願いします。