

親子で読もう！



ほけんだより

竹野小学校 No.17

2020.11.9

いい空気、気持ちがいいね♪



(いい) (くうき)
11月9日は「換気の日」

秋の尿検査をおこないます

秋の尿検査を行います。おしっこを作る働きが悪くないかななどを調べる大切な検査です。

注意事項をよく読んで、忘れずに検査を受けましょう。

提出日は

11月10日(火)・11日(水)

11日(水)は予備日です。できるだけ、10日(火)に提出しましょう。



★おしっこのとり方★

- 1 前の夜は、オレンジジュースなどビタミン入りのものは飲まない。
(潜血がでやすくなります。)
- 2 寝る前には必ずトイレにしておく。
- 3 朝、起きてははじめのおしっこを紙コップにとる。
- 4 提出用のポリ容器におしっこを吸い上げ、フタをしっかりと閉める。
- 5 名前ラベルをポリ容器と青いナイロン袋に貼る。



*10日に提出を忘れた場合は、11日に同じ要領で提出してください。

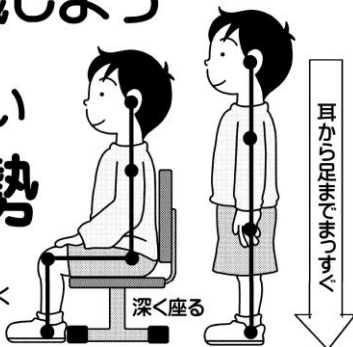
*体調などにより提出できない場合は、学校に連絡をしてください。

*ラベルの貼り方について、別紙の注意事項をよく読んで間違いのないようお願いします。

意識しよう

正しい姿勢

足の裏が
しっかりつく



先月の参観日に授業中の子どもさんの様子を見ていただきましたが、姿勢はいかがでしたか？

学校では机・椅子の高さを身長に合わせて調整していますが、良い姿勢を保持するのがしんどい様子を見かけます。

ご家庭でリラックスすることも大事ですが、食事や学習の時には姿勢を意識するよう、アドバイスをお願いします。

インフルエンザ流行の季節になってきました。

今年は新型コロナウイルス感染症の流行と重なるため、

インフルエンザ予防接種を受けることが推奨されています。

例年受けていないという人も、接種を検討してみましょう。

