



# ほけんだより

児童数配付

令和8年5月18日(月)

札幌市立厚別北小学校 保健室

4月は健康診断や、保健関係の提出物に御協力いただき、ありがとうございます。5月以降も健康診断が続きます。引き続き御協力をお願いします。

運動会練習が始まり、体を動かす機会が増えています。ご自宅では、十分に睡眠時間を確保してあげてください。

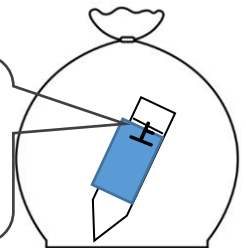
## ✿ 尿スピッツ管は必ずビニール袋に入れて ✿

以前に札幌市内の学校で、試験管先端部からの漏れがありました。

尿を入れた試験管は、必ずビニール袋に入れて学校に持ってくるようお願いします。

※キャップのチェックをお忘れなく。

ラベルは「上」の表記が上になるよう貼ってください。



5月19日(火)

試験管、ラベル、紙コップ、お知らせ用紙配付

5月20日(水)

尿検査1回目

6月3日(水)

尿検査2回目

※2次検査が必要な児童と1回目に検査できなかった児童が対象

◎ 配付日にお子さんが欠席の場合、可能な方は、御家族が16時45分までに学校に取りに来てください。また、当日、お子さんが欠席の場合、可能な方は、御家族が9時までに学校に届けてください。難しい場合には、2回目に実施します。

## ✿ 内科検診の服装 ✿

Tシャツ、または下着のシャツ1枚で検診を受けます。

検診時は、めくって聴診器を当てたり、背骨の状態を確認したりします。

高学年女子は、Tシャツの下にブラジャーを付けたまま受けられますが、キャミソール型や背中を覆うタイプのスポーツブラなどは、背骨を確認することができないため、はずしてもらいます。御注意ください。

6月4日(木) 3・6年生

11日(木) 2・5年生

18日(木) 1・4年生、わかば



(お子さんと一緒にご覧ください。)

うんどうかい れんしゅう  
運動会の練習がはじまりました

◎ けが<sup>よぼう</sup>予防



てあし  
手足のつめを みじか  
く<sup>き</sup>切りましょう。



じゅんびうんどう  
準備運動をしよう。

◎ げんき<sup>うご</sup>に動ける<sup>からだ</sup>体づくり



はや  
早めにねて、つか  
疲れをとり  
ましょう。



あさ  
朝ごはんを<sup>た</sup>食べよう。



すいぶん  
こまめに水分をとろう。

たいちよう とどの げんき うんどうかい さんか  
体調を整えて、元気いっぱい運動会に参加できるといいですね。