



2021.4.22  
川口小学校  
保健室 No.3

新学期がスタートして2週間が経ちました。学校生活にも慣れてきたでしょうか？  
少しずつ疲れがでたりしてないでしょうか？体調を崩している人も何人かいました。朝晩と少し寒かったりしますが、昼間は暖かかったりと気温差で体調を崩しやすくなります。上着で調節しやすいように脱ぎきしやすい服装だといいかもかもしれません。しっかり、手洗いうがいもしてください。

### スクールカウンセラーについてのお知らせ

今年もスクールカウンセラーの先生が月1~2回 来てくれるようになりました。  
今年も、昨年度までいた先生と変わって、山元 彩乃 先生が月1~2回 木曜日に来てくれるようになりました。  
4月はさっそく、今日来てくれました。

何か困ったことや悩みごとでカウンセリング(面談)を行います。話すことで気持ちが楽になったり、すっきりしたりすることもあると思います。些細なことでもかまいません。保護者の方の相談にのってくださったり、面談もしていただけます。相談したい方は学校のほうに連絡をいただくと時間を組みたいと思いますので、よろしくお願いします。

5月は  
**13日 27日 9:00~16:45** になります。

### 4/26(月) 聴力検査があります。

対象：全学年 場所：保健室

どのくらい音が聞こえているか調べるので、しっかりと音が聞こえるように前の日に耳そうじをしておいてください。

\*耳の中を傷つけないようにしてください。



### 明日(4月23日)は、尿検査(おしっこ)の日です。

尿検査は、腎臓に悪い病気がないか調べるための大事な検査です。

★朝起きて、一番のおしっこをとってください。

#### ~おしっこのといかた~

<p>① 朝起きて、すぐにトイレに行き、おしっこをコップにとる。</p>  <p>出はじめのおしっこはすてて、途中から入れる。</p>	<p>② とったおしっこをポリ容器に吸い込ませる。</p> 	<p>③ ポリ容器の線のところまで、入れる。入れたら、しっかりふたを閉める。</p>  <p>名前の上あたりまで入れる。</p>
<p>④ 袋に入れて、学校に持ってくる。</p> 	<p>⑤ 保健室前に箱を置いてあるので、自分の学年のところにしてください。</p>	<p>~注意事項~ ★学校に来たらすぐに出す。 ★入れてきた、ビニール袋から出す。</p>

おしっこを出し忘れた人は、5月19日(水)に出してください。

### 腎臓は、血液の「クリーニング屋さん」です。



血液中には、古くなって、いらなくなったものや食事などでとりすぎた塩分や糖分なども流れています。それらを集めて尿(おしっこ)にするのが腎臓なのです。尿検査をすることで、腎臓がクリーニング屋さんの仕事をきちんとできているかどうか調べることができます。