

この保健だよりを捨てないで！今すぐトイレに貼ろう

新年度が始まり 2 週間が経とうとしています。身体測定も終わり、次の保健行事はなにか覚えていますか？皆さんの記憶力とご家庭の協力が必要な、あのイベント、尿検査です！

1 回目で提出できるように、この用紙をトイレに貼り、尿検査の容器をトイレにおいて準備しましょう！事情があって、明日提出することができない生徒は、2 回目の提出日である 5 月 9 日(金)にお願いします。

尿検査の提出日

4月18日 (金)

せっかく尿をとったのに
カバンに入れ忘れる人がいます
家を出る前に
しっかり確認しましょう

【尿のとり方】

- ①朝起きてから**最初の尿**をとります
- ②出始めの尿はとらず、**途中の尿**を採尿コップにとります
- ③採尿コップの尿を容器に移します
- ④容器の**フタ**を**しっかり閉めて**ください

容器と提出用の袋の氏名、番号があっているかももう一度確認しましょう。



ただ けんさけつか え
～正しい検査結果を得るために～

尿検査前日の注意点

- ✓ ね まえ かなら
寝る前に必ず
はいよう
排尿しておく
- ✓ はげ うんどう
激しい運動を
しない
- ✓ おお はい
ビタミンCが多く入ったジュースや
サプリメントなどをとらない

みなさんの採取した尿は、検査業者の方が朝学校に取りに来てくださいます。忘れる人がいると、その度に学校に取りに来ていただかなければいけません。特別な事情のない生徒は、一回で提出できるようにしましょう。

◎B組・C組の生徒は、別で集めます。登校後すぐに、B・C組の教室に行き、袋に提出しましょう。

☆2つの絵を見比べて 7つのちがいを探そう！！☆



健康診断は体の状態を知るチャンス

児童生徒の健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年4～6月に行われます。毎年、健康診断を受けると「めんどくさいな～」と思う人がいるかもしれませんが。しかし、健康診断によって、自覚症状のない病気・身体の異常に気づくことができます。病気や異常の早期発見は、早期治療につながります。また、健康に関心をもち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。

健康診断は受けたらおしまいではありません。検査の数値や診断結果にきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てましょう。



4月始めの保健用書類のご記入、提出ありがとうございました。さて、お子様の身体測定が終わり、視力検査と聴力検査も合わせて実施しました。その結果、医療機関への受診が必要な生徒については、封筒にてお知らせしていきます。お忙しい中、お手数おかけしますが、休日等を利用し、受診していただくと幸いです。

また、定期的に眼科に通われている等ございましたら。その旨を記入していただいても結構です。よろしくお願いいたします。