



令和6年5月1日
呉市立警固屋小学校
No.3 保健室・新田

がつ にち きん によけん さていしゅつ
5月10日(金)尿検査提出

によけん さ き
尿検査で気をつけること

じんぞう びょうき どうによびょう しら
腎臓の病気や糖尿病がないか調べます。

よる 夜ごはんが
おそ 遅くならないようにする



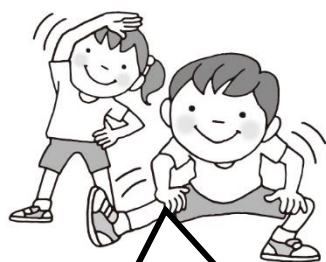
と い れ い トイレに行ってからねる



あさお いちばん 朝起きて一番のおしっこをとる



うんどうかい お き
運動会に向けて気をつけること！！



じゅんびうんどう
準備運動をしっかりする



あせ 汗を拭く
タオルで



ぼうし
帽子をかぶる



すいぶん
こまめに水分をとる
すいとう 水筒を忘れないで！！



けが や 体調が悪いときは
せんせい 先生に知らせる



- 健康診断 **まだまだ 続**
すまき
- がつ ついたち げつ 5月 1日(月) もんしんひょうはいふ 問診票配付
- 5月10日(金) によけん さていしゅつ 尿検査提出
- 5月23日(木) がん けんしん 眼科検診
- 5月29日(月) し けんしん 歯科検診
- 6月 6日(木) ない けんしん 内科検診
- 1・2・3年生
- 6月13日(木) ない けんしん 内科検診
- 4・5・6年生

5月に
気をつけたいこと

あつい? さむい? 服を調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた! の前に 水分をとろう

じつは、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お目を保護 注意! ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに!



ほけん はいふぶつ
保健の配布物

- ① 内科(結核)検診問診票 (1年生・黄緑色 2~6年生・水色)
- ② 運動器検診保健調査票
- ③ 運動器検診保健調査票の記入について (全年)
- ④ 運動器疾患・障害の予防について

ていしゅつぶつ がつここのか
提出物(5月9日まで)

①と②の計2枚
提出物は、「保健室連絡袋」に入れて提出をお願いします。

尿検査についてのお知らせ

1 提出日 5月10日(金) 忘れないようにしましょう。

2 検査該当者 1年生～6年生

3 配付するもの
(5月9日配付)

- ・検査物袋
- ・小試験管(尿を入れる容器)
- ・採尿コップ

4 尿のとり方

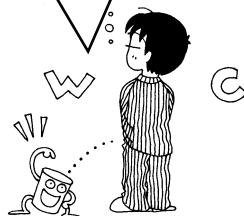
- (1) 前日の夕方からはミカン類を食べないようにし、ビタミンCを含んだ薬剤やジュース類も飲まないでください。
(検査結果に影響する場合があります。)
- (2) **就寝直前にトイレ**に行き、完全に排尿してから寝るようにしてください。
(心身ともに安静時の尿を検査するためです。)
- (3) **朝起きてすぐトイレ**に行き、なるべく出はじめの尿は避け、**中ごろの尿(中間尿)**を採ってください。
- (4) 採尿コップから小試験管に一番上の線まで尿をうつしかえてください。
(小試験管のふたはしっかり閉めてください。)
- (5) 採尿した小試験管を検査物袋に入れて学校に提出してください。
(袋はのりづけなどで密封しないでください。)
- (6) 生理中は検査ができませんので、採尿しないでください。
(後日検査日をお知らせします。)

5 当日の朝、検尿ができなかった場合

- (1) 尿検査のセットをそのまま学校へ持ってきてください。
(学校で保管し、検査日の前にお配りします。)



前の日にトイレにおいておくと、わすれないよ。



5月病 って何?

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

・なんとなくだるい
・食欲がない
・頭が痛い など

心

・不安やあせりを感じる
・やる気が出ない
・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

保護者の方へ

新学期が始まり約1ヶ月が経ちました。子ども達は学校のリズムに慣れ、元気に過ごしているようですが、暑さが心配な時期になってきました。寝ている間にも呼吸や汗で体から水分が失われていますので、寝る前や起きた後の水分補給もお願いします。時々、水筒を忘れてくる児童がいますので、確実に学校へ持ってくるようお願いいたします。

6月に内科・結核・運動器検診がありますので、問診票を配付しています。お忙しいとは思いますが5月9日(木)までに記入と提出をお願いします。