

ほけんたんたより

令和5年5月1日 調布市立第三小学校 保健室

しんねんど はじ かげつ
新年度が始まり 1ヶ月がたちました。

あたら ながくわん がつきゅう な
新しい学年・学級に慣れましたか？

あたら がっこうせいかつ な
新しい学校生活に慣れたころ、ピンと張り詰めていた気持ち
ちがゆるんで、疲れを感じるがあります。体はもちろ
ん、心だって疲れるのです。心と体は一体です。そんな時
にはゆっくりと心も体も休ませてあげましょう。「だれか
に話をきいてもらう」「いつもより早めにねる」「好きなこと
をする」などをおすすめします。



5月のほけん目標 病気をはやくなおそう

けつか けつこくをうけとらたら、つぎ 3つを必ず実行してください。

- ① クラスと名前を確認
- ② 内容をチェック
- ③ おうちの人に見せる

がっこう けんしん は、びょうきのうたがみを見つけることで診断はできません。
二次検査を受けて、何も異常がないとわかることもよくあります。あまり心配しないで必ず受診してください。
診察・治療が済んだら、その結果を保健室にお知らせください。

※特に異常やお知らせすることがなかった人へは、健康診断がすべて終わってから、「健康診断の結果」に記録してまとめてお知らせします。



にょうけんさ
尿検査ってなあに??

にょう なか たんぱく 質や糖、血液が混じっていないかを調べます。尿を調べることで、腎臓が元気に働いているかどうかわかります。おしっこの量や色、にごり、においの変化は体の変化のサインなのです。

ていしゅつび
提出日： 5月11日(木)朝9時まで ※5月9日(火)に検査容器をもって帰ります。

尿のとり方*

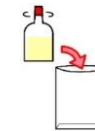
- ① 夜、寝る前におしっこをしておきます。
- ② 朝、起きてから一番のおしっこをとります。
- ③ はじめのおしっこは少し出してからです。
- ④ 残りのおしっこをコップにとります。
- ⑤ コップにとったおしっこをポリ容器ですいあげます。
- ⑥ ポリ容器のふたをしっかりとめて紙袋にいれます。

ちゅうい 注意すること

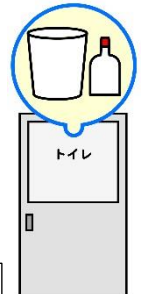
※9時までに間に合わない場合は受け取ることはできません。おしっこをとったのに持ってくるのを忘れてしまった場合は、新しい容器を保健室でもらい、12日(金)の朝9時までに保健室に出します。名前の印刷されている袋は捨てないでください。
※11日(予備日12日)の提出を忘れてしまうと検査が遅くなり水泳学習に間に合わなくなることもあるので気をつけましょう。

ちゅうい 注意すること

- * 前日の夜はビタミンCがたくさんある食品はとらないようにします。
- * わすれずに学校に持っていきます。
- * ふたをしっかりとめ、もれないようにします。



まえもってトイレに
用意しておこう



保護者の方へ

☆健康診断について

健康診断のご協力をありがとうございます。健康診断の結果、受診が必要な場合は、治療勧告書をお渡しします。受診の必要がない場合は、すべての定期健康診断が終了後、「健康診断の結果」にてお知らせします。結果について気になることなどありましたら、保健室までご連絡ください。

なお、内科・耳鼻科・眼科・尿検査・心臓検診等で受診の必要を指摘された場合は、水泳指導までに受診を済ませていただき、水泳指導参加に問題ないか確認していただくようよろしくお願いいたします。

裏面の健康診断カレンダーで日程の確認をおねがいします