

ほけんだより 5月

令和3年4月27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 がつねん がつきゅう な
新しい学年・学級に慣れましたか？

あたら がつこうせいめいつ 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、心だってつかれるのです。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。

からだのつかれ、こころのつかれ…



はなしてみても

5月のほけん目標 病気をはやくなおそう



けつか けんけんしんたん
結果のお知らせを受け取ったら、次の3つを必ず実行してください。

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

がっこうのけんけんしんたんは、びょうきのうたがひを見つかることでけんけんしんたんはできません。
にじけんけんけんを受けて、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下さい。
けんけんしんたんけんけんしんたんが済んだら、その結果を保健室にお知らせ下さい。

*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。



にようけんさ
尿検査ってなあに??

によう 尿の中にタンパク質や糖、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10日(月)朝9時まで ※5月7日(金)に検査容器をもって帰ります。

尿のとり方*

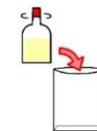
- ①夜、寝る前におしっこをしておきます。
- ②朝、起きてから一番のおしっこをとります。
- ③はじめのおしっこは少し出してからです。
- ④残りのおしっこをコップにとります。
- ⑤コップにとったおしっこをポリ容器ですいあげます。
- ⑥ポリ容器のふたをしっかりとめて紙袋にいれます。

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、11日(火)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下さい。
※10日(準備日11日)の提出を忘れてしまうと検査が遅くなりプール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。
- *忘れずに学校に持っていきます。
- *ふたをしっかりとめ、こぼさないようにします。



まえ 前もってトイレに
ようい 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。それ以外は、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