

ほけんだより 5月



令和4年4月28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 新しく 学年・学級に慣れましたか？

あたら 新 しい学校生活に慣れたころ、ピンと張り詰めていた
きもちがゆるんで、疲れを感じることがあります。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。

心と体は一体です

心 が 疲 れ たら、ま ず は 体 を 休 め て み よ う



5月のほけん 目標 病気をはやくなおそう



けっか 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クラスと名前を確認
- ②内容をチェック
- ③おうちの人に見せる

がっこうの検診は、病気の疑いを見つけることで診断はできません。
に じげん 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下さい。
しんさつ 診察・治療が済んだら、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。



尿検査ってなあに？

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。

提出日： 5月12日(木)朝9時まで ※5月10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くいあげます。
- ⑥ポリ容器のふたをしっかりとめて紙袋にいれます。

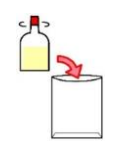
ちゅうい 注意すること

※9時までに間に合わない場合は受け取ることができません。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、13日(金)の朝9時までに保健室に届します。名前の印刷されている袋は捨てないで下さい。

※12日(予備日13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。

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。
- *ふたをしっかりとしめ、もれないようにします。



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