

# ほけんだより 5月

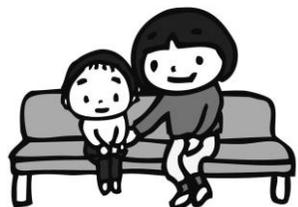
平成31年4月27日 調布市立第三小学校 保健室

## しんねんと けい かげつ 新年度が始まり1ヶ月がたちました。

あたらしいがくねんがくきゅうにな  
新しい学年・学級に慣れましたか？

あたらしいがっこうせいかつにな  
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、心だって疲れるのです。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…



はなしてみてね

## 5月のほけん目標 病気をはやくなおそう



けんこうしんだん けっか うと つぎ かなら じっごう  
健康診断の結果を受け取ったら、次の3つを必ず実行して下さい。

- 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。  
にじけんをうけて、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。

けんごう ちりょう けつこ けつこ  
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、  
けんこうていせう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  
げんきに働いているかどうかわかります。おしっここの量や色、にがり、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(金)朝9時まで

\*5月9日(木)に検査容器をもって帰ります。

## にょう 尿のとり方\*

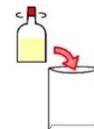
- ①夜、寝る前におしっこをしておきます。
- ②朝、起きてから一番のおしっこをとります。
- ③はじめのおしっこは少し出してからです。
- ④残りのおしっこをコップにとります。
- ⑤コップにとったおしっこをポリ容器ですいあげます。
- ⑥ポリ容器のふたをしっかりとめて紙袋に入れます。

## ちゅうい 注意すること

\*9時までに桶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(月)の朝9時までに保健室に出します。名前が印刷されてい  
る袋は捨てないで下さい。  
\*10日の提出を忘れてしまうと検査が遅くなりプールに桶に合わなくなるこ  
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。



まえもってトイレに  
ようい  
用意しておく



## 保護者の方へ

### ☆健康診断ついて

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、健康手帳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・心臓検査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します。