

H26年4月23日
我孫子中学校
保健室

ほけんだより

新年度が始まり約3週間が経ちました。新しい環境、新しいクラスには慣れましたか？この時期は疲れがみられやすくなります。1日1日を精いっぱい過ごすためにも、しっかり体を休め、食事をしっかり摂り、エネルギーを充電して次の活動に取り組みましょう。

朝の健康チェックを
あわただしい
してみましよう

<input type="checkbox"/> すっきりと目覚めましたか？ 	<input type="checkbox"/> トイレに行きましたか？ 	<input type="checkbox"/> からだの調子の悪いところはありませんか？
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べましたか？ 	<input type="checkbox"/> せいけつな服装ですか？ 	<input type="checkbox"/> 忘れ物はありませんか？
<input type="checkbox"/> 歯をみがきましたか？ 	<input type="checkbox"/> せいけつなハンカチやティッシュを持ちましたか？ 	いきま

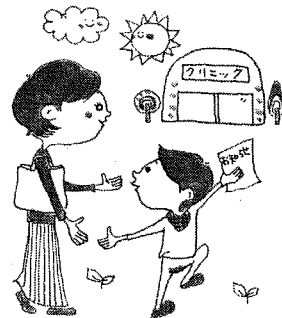
4,5月の健康診断

尿検査 	内科検診 	心電図検査 	歯科検診 	内科検診
4月24日 (全校生徒)	4月25日 3年生 個別・いずみ学級	5月20日 5月21日 (1年生)	5月22日 2年生 個別・いずみ学級	5月27日 5月28日 (2年生)

視力検査の結果、次の人にお知らせを配布しました。

- ①裸眼視力で両眼ともに1.0が見えなかった人。
- ②矯正視力で0.7が見えなかった人。

☆ご家庭で定期的に病院で診ていただいている方にもお知らせを配布させていただきます。その場合は、保護者連絡欄にその旨をご記入いただきご提出をお願いいたします。



<尿検査のお知らせ>

定期健康診断が、いよいよ始まりました。その一つである尿検査を4月24日（木）に実施します。体に異変がないか、早くみつけるための大切な検査です。検査の方法をよく読んで、正しい検査が受けられるようにご協力をお願いします。

○尿検査提出日：4月24日（木）

予備日：5月 8日（木）

*尿検査の容器を23日に配布しました。尿は**24日の朝**にとったものを提出してください。

*予備日に出す場合は、5月8日の朝にとった尿を提出してください。

○23日配布物：容器・容器を入れる袋・尿をとるコップ

尿のとり方 正しくとらないと異常が出ることがあります

前日

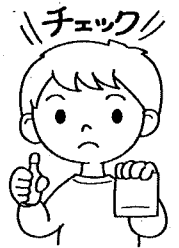
- 薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない
- 夕食後は、はげしい運動はしない
- ねる前に必ずトイレに行っておく

当日

- 目が覚めたらすぐ尿をとる
- 出始めの尿を少し流してからずてる
- 提出容器に移し、手を洗う
- ふたはしっかりと閉める

<尿検査で何がわかるの？>

- 尿をつくる腎臓に病気がないか
- 尿をためておく膀胱に病気がないか
- 糖尿病ではないかなど



☆学校から配布された袋と容器に、「学年・組・番号・氏名」が書いてあるシールが貼られているか確かめてください。

☆紙コップは、尿をとるときに使用してください。

☆尿は容器の肩の線までとります。

☆容器に尿をとったら、ふたをしっかりと閉めて袋に入れてください。

この場合、袋をホッチキスやセロハンテープでとめたり、サランラップ・ティッシュペーパー等で容器を包んだりしないでください。

保護者の方へ

☆体調が悪く通院中の場合や、薬を飲んでいる人はお医者さんに相談してください。

☆生理中の人、忘れてしまった人は、**予備日（5月8日（木））**のときに出すようにしてください。

☆その他、ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。

保健委員会から

保健委員長 の 3年2組 相澤早紀 です。半年間が

んばりますので よろしくお願ひします。新学期が始まり、

そろそろ疲れから体調を崩しやすくなるので気を付けましょう。

