



前期課程
武蔵台小中学校
保健室
令和6年5月1日

※おうちのかたといっしょによみましょう

新年度が始まってから一か月がたちました。新しいクラスや生活には慣れましたか？5月は暑い日があったり、肌寒い日があったりと、気温や気圧の変化で体調をくずしやすい時期です。疲れもたまってくる頃なので、ゴールデンウィークは楽しいことだけでなく、体を休めることも意識してすごしてくださいね。

また、熱中症は5月くらいから多く発生します。自らこまめな水分補給や休憩ができる力をつけましょう。

5月の健康診断

| 日にち | 項目 | 学年 | 注意点 |
|--------|-------------------|---------|--------------------------------|
| 9日(木) | 尿検査1次 (予備日10日) | 全学年 | *朝1番尿をとる 裏面に尿検査のやり方をのせています。 |
| 14日(火) | 内科検診 | 前期課程全学年 | *体育着を忘れない |

～健康診断の結果をお知らせします～

学校で行う健康診断は、病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったなら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いいたします。

新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだを動かす



好きなことをしてのんびり過ごす



健康診断の結果のお知らせ

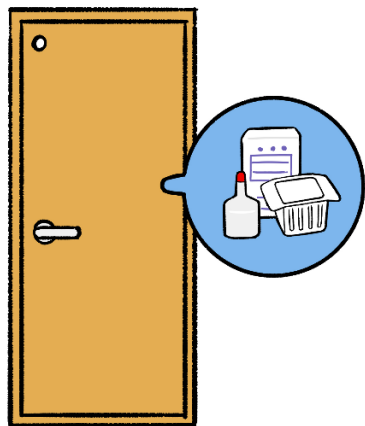
気づいていますか？



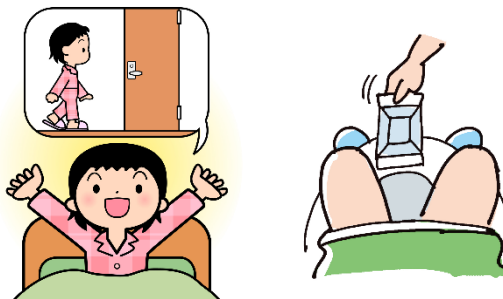
心の疲れに

尿検査やり方 前日にトイレにはっておこう

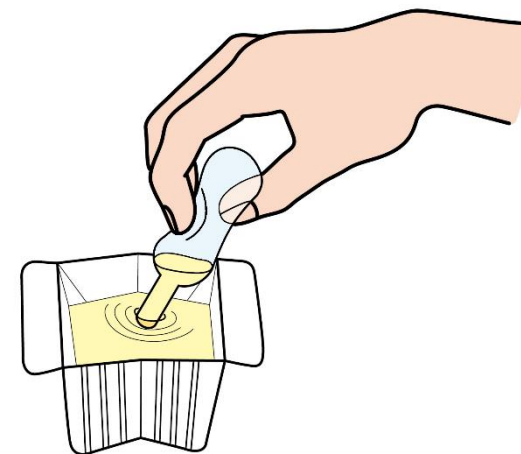
- ① 【前日】検査セットをトイレ等、
忘れないところに置いておく



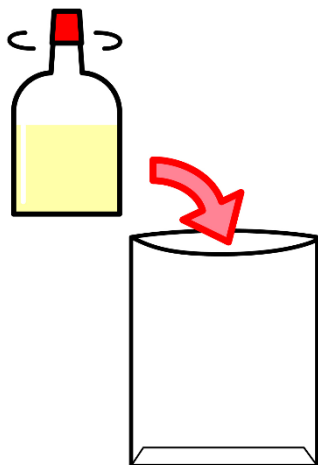
- ② 朝起きてトイレに行き、中間尿を
コップにとる



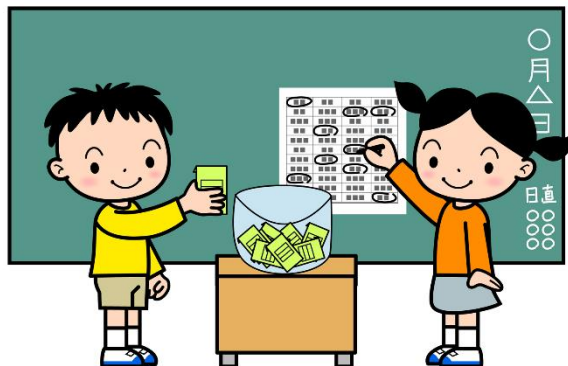
- ③ 尿をコップから容器に吸い取る



- ④ 容器を提出用の袋に入れる



- ⑤ 学校に来たら、クラスの袋に入れる



全員提出です。

提出日に欠席する場合は、可能な限り、
保護者の方が9時半までに保健室に届けてください。

尿検査は腎臓病や糖尿病を見つけるための、とても大切な検査です。
必ず提出してください。

よろしくお願いします