



前期課程  
武蔵台小中学校  
保健室  
令和7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                            |
|-------|------------------|----------|--------------------------------|
| 1日(木) | 耳鼻科検診            | 1.2.6.9年 | *耳掃除をしてくる                      |
| 8日(木) | 尿検査Ⅰ次<br>(予備日9日) | 全学年      | *朝1番尿をとる<br>裏面に尿検査のやり方をのせています。 |

### ～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ません。  
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



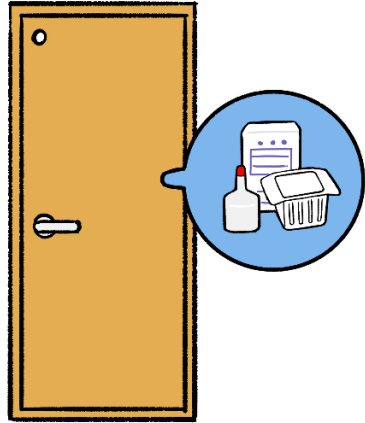
気づいていますか？



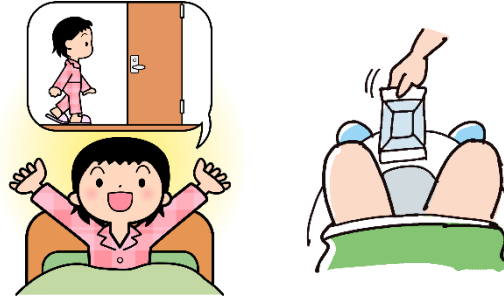
心の疲れに

## 尿検査やり方 前日にトイレにはっておこう！

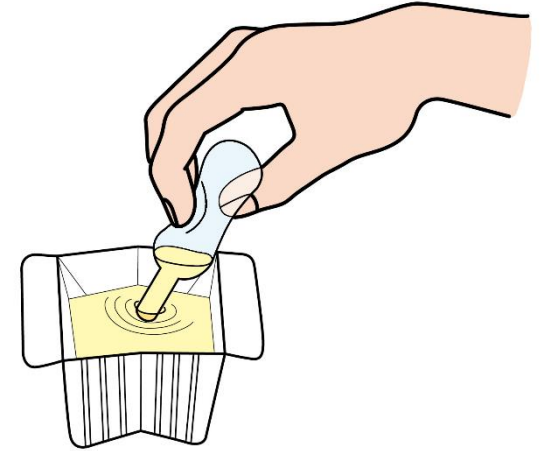
- ①【前日】検査セットをトイレ等、  
忘れないところに置いておく



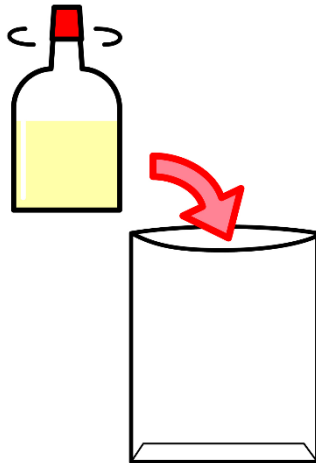
- ② 朝起きてトイレに行き、中間尿を  
コップにとる



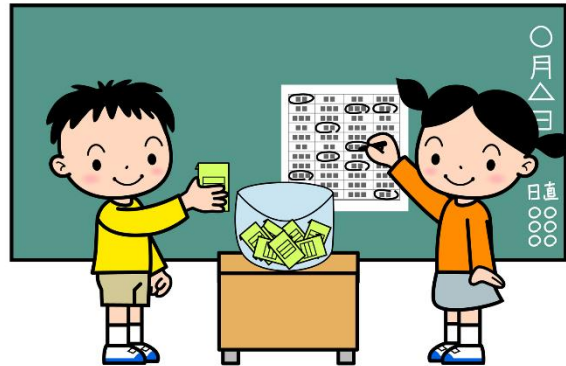
- ③ 尿をコップから容器に吸い取る



- 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