

ほけんだより



尿検査のお知らせ

《提出日》 5月14日(火)

予備日 5月15日(水)



尿検査のやりかた

- ①前の夜、ねる前にトイレへ行っておきます。
- ②検査の朝、動きまわる前にトイレに行きます。
- ③はじめに少しおしっこを出します。
(尿道にたまっているおしっこをすてるため)
- ④おしっこをカップにとります。
- ⑤カップの中のおしっこを、容器ですいあげます。
- ⑥容器のふたをしっかりとめます。
- ⑦袋に入れて学校へ提出します。
(袋から飛び出ないように折っておく)



できるかな？
『ではじめの尿』は、とらずに
『とちゅうの尿』からとります。

*尿1次検査の結果、要再検査、未提出の場合に、「2次検査のお知らせ」をお渡しします。

《注意事項》

- ①袋のラベルに誤字等がありましたら、赤字で訂正します。
(番号は訂正しない。)
- ②生理中や忘れた人は、
5月15日、
2次検査(5/30)に提出できます。

なぜ「朝一番のおしっこ」?

検尿には朝一番のおしっこを提出します。でも、どうして「朝一番」なのでしょう？

検尿は、おしっこに糖、血液、たんぱくが混じっていないかをチェックすることで、腎臓が正常にはたらくているか、糖尿病でないかを見ます。

ただ健康な人でも運動をした後や動いた後は、たんぱくをおしっことして出してしまふことがあります。そのため、腎臓のはたらきをちゃんと調べるにはゆっくり寝たあとの「朝一番のおしっこ」がピッタリなのです。



定期健康診断について

健康診断の結果は、異常があった場合のみお知らせしています。かかりつけ医等での受診をお勧めします。(学校での検診はスクリーニング検査のため異常がないこともあります)全ての結果は1学期終了時に全員に通知する予定です。



今年度 本校の身体測定の平均値

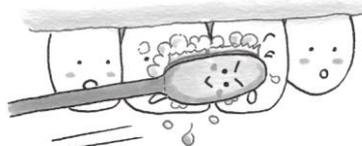
		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長cm	116.0	122.2	128.5	131.7	138.7	145.9
	体重kg	21.3	23.9	28.1	29.3	36.3	38.1
女子	身長cm	114.9	120.8	126.0	133.5	141.5	146.4
	体重kg	21.0	22.9	26.2	29.9	35.9	39.6

身体測定の結果をお配りします。成長曲線のグラフも載せますので、気になることがありましたら、かかりつけの医療機関へご相談ください。(特に曲線が基準線の外になっている場合、急な上向きになっている場合、上に向かず横向きや下向きになっている場合)

歯と口の健康ポスター・標語募集

6月4日から10日の「歯と口の健康週間」に向けてポスターと標語を募集します。絵をかくのが得意な人、文章や標語を考えるのが好きな人、ぜひ応募してください。応募したい人は、保健室まで用紙を取りに来てください。ポスターは絵の具を使う人が多いです。

※「虫歯」「ムシ歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」、「歯磨き」ではなく、ひらがなで「はみがき」または「歯みがき」と記入してください。応募のしめきりは6月7日(金)です。



暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきつと感じる
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように

