



ほけんだより

平成 30 年 4 月 16 日

みしま そんりつ みしま しょうちゅうがっこう ほけんしつ
三島村立三島 小中学校 保健室

あさばん 朝晩はひんやりしますが、お昼は気温が上がり 20 度をこえる日もあり、体調管理もむずかしく、
しんがつき はし 新学期が始まってから、たまったつかれも出やすく、体調をくずしやすいこの時期。生活リズムを
ととの 整え、たっぴりと睡眠をとり、楽しく元気に過ごせるよう体や心の調子を整えていきましょう。

☆ 17 日 (火) は検尿 (腎臓検診) です ☆

きょう けんによう ようき 今日、検尿の容器などを配布しました。明日、17 日 (火) の朝、おしっこを採り保健室
まで提出してください。小学生は自分で採尿するのは難しいと思いますので、保護者の
かた きょうりよく 方ご協力よろしくお願いします。



けんによう ほうほう 検尿の方法

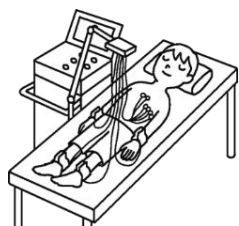
- ① 朝起きたら、まずトイレに行きます。
- ② 始めに少しだけおしっこを出し、残りのおしっこを紙コップに直接とります。
- ③ 紙コップから、採尿検器 (ポリ容器) にうつしてふたをしっかりと閉めます。
- ④ ピンクの袋に入れて、学校に持って行きます。

※ 月経 (生理) 中の児童・生徒は二次検査で実施するので、直接保健室に申し出るようにし
てください。(二次検査は 24 日 (火) です。)

にょうけんさ 尿検査でわかること

- ・ 蛋白が出ていないかによって、腎臓の病気を発見します。
- ・ 血液が混ざっていないかによって、蛋白の検査だけではわからない腎臓の病気を発見します。
- ・ 糖が出ていないかによって、糖尿病の疑いの有無を調べます。

☆ 20 日 (金) は心臓検診です ☆ (小 1 ・ 中 1)



しょうがっこう 1 ねんせい ちゅうがっこう 1 ねんせい 小学校 1 年生と中学校 1 年生は、20 日 (金) の放課後に心臓検診を診療所で実施
します。脱ぎ着のしやすい衣服を着用させてください。下校時刻が普段より、少し遅く
なると思いますが、ご理解をよろしくお願いします。

☆ マスクについて ☆

きゅうしょくじかん じゅんび とき ぜんいん
給食時間は、準備の時に全員マスクを
着用しますので、準備をお願いします。
また、保管用の巾着袋があると、衛生的
に管理できますので、持たせてください。

☆ タオルや水分補給をしましょう ☆

お昼、気温が上がり汗をかく日も増えてきました。汗を
ふく『タオル』、手洗い後に手をふく『ハンカチ』をわけて
持ってきてましょう。また、ちょこちょこ水分補給をするた
めに、水とうの準備ができればいいですね。保護者の方も
ご協力お願いいたします。