



# ほけんだよい

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、  
しんがっき 新学期が始まってから、たま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、たっぷりと睡眠をとり、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 今日、検尿の容器などを配布しました。明日、17 日(火)の朝、おしっこを探り保健室  
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 協力よろしくお願ひします。



### 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、学校に持つて行きます。

※ 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下さい。(二次検査は 24 日(火)です。)

### 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 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ひします。

### ☆マスクについて☆

きゅうしょくじかん 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。  
ほかんよう また、保管用の巾着袋があると、衛生的  
かんり 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☆

ひる 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  
も持ってきましょう。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たらいいですね。保護者の方も  
ご協力をお願いいたします。