

# すくすくほけんだより

## 5月の予定

- 5/8 (月) 心臓検診 [1年生]
- 5/9 (火) 尿検査① [全学年]
- ※5/8(月)に容器を配ります。
- 5/9 (火) 内科検診 [3年生]
- 5/11 (木) 内科検診 [4年生]
- 5/12 (金) 内科検診 [5年生]
- 5/15 (月) 内科検診 [6年生]
- 5/16 (火) 内科検診 [2年生]
- 5/19 (金) 内科検診 [1年生]
- 5/24 (水) 尿検査② [対象者]
- 5/31 (水) 歯科検診 [6年生]

## 6月の予定

- 6/1 (木) 歯科検診 [1年生]
- 6/2 (金) 歯科検診 [5年生]
- 6/6 (火) 心臓検診 [4年生]
- 6/7 (水) 歯科検診 [2年生]
- 6/12 (月) 歯科検診 [3年生]
- 6/14 (水) 歯科検診 [4年生]

内科検診の日は、  
体操服をわすれずに  
も  
持ってきてください!



内科検診では、こんなことを調べます。  
(運動器検診も同時にします。)

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。  
貧血はないか。  
栄養状態に問題はないか。

内科検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

運動器検診

熱中症の危険が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!  
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策  
しましょう。疲れたときや  
体調が悪いときは無理をし  
ないことも大切です。

ねんせい ねんせい  
1年生・4年生へ

しんぞうけんしん し  
～心臓検診のお知らせ～

●5/8(月)・・・1年生 ●6/6(火)・・・4年生



☆からだに検査をする機械をつけて、心臓がきちんと働いているかを調べます。

☆痛かったり、ビリビリしたりすることはありません。

☆からだの力を抜いて寝ていると、すぐに終わります。

☆体操服で検査をします。



# か にようけんさ ていしゅつび 5/9(火)は尿検査の提出日です!



あさ いち ばん ちゅう かん によう  
朝一番の中間尿

を提出してください

健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかをみるためです。「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

どうして朝一番の尿?

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

どうして中間尿?

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。

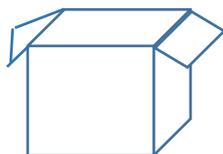


あさ 朝、ぼんやりして  
わす 忘れてしまわないように  
しましよう。

## ☆おしっこ の とりかた☆

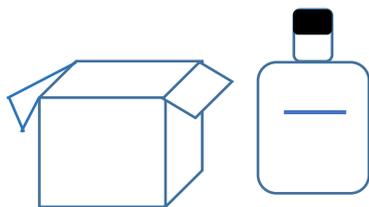
①9日(火)の朝、起きてすぐにトイレへ行く。

②おしっこをカップにとる。



出始めのおしっこを少し出した後、カップにおしっこをとるようにしましょう。

③赤いフタの容器におしっこを入れる。



容器をつまんで、カップの中のおしっこを吸いと取ってください。線のところくらいまで入れましょう。

④白い袋に容器を入れて学校へ提出する。

9日の朝、学校に来たら教室にあるビニール袋の中に提出してください。

### ※前の日に気をつけること※

- ・激しい運動はできるだけ控えましょう。
- ・ビタミンCが入っている飲み物や薬、ビタミン剤は飲まないようにしましょう。
- ・寝る前に、必ずおしっこをしてから寝るようにしましょう。
- ・おしっこを採るカップと容器をトイレに置いておきましょう。

5/9に生理になっている人は二次検査(5/24)のときに提出してください。容器などはそのまま持っておいってください。

※おとなの方へ:採るのが難しい場合は、お手伝いをお願いします。