

ほけんだより

まど ぐち で ぐち

ほけんの窓口出口



令和8年4月8日発行 芦北町立佐敷小学校 養護教諭 出口友理恵

入学・進級おめでとうございます。保健室の出口です。よろしくお願いします。保健関係の提出

書類を、封筒に入れて配付しました。必要事項をご記入の上、4月15日(水)までに担任へご提出ください。

令和8年度 佐敷小学校健康川柳 (作: 出口)

- さわやかに ハンカチ・ティッシュ 爪確認 (爪が長い人は切りましょう!)
- しゅうかんか(習慣化) 早寝早起き 良かルーティーン(時間の使い方がポイントです!)
- きしょう(起床)して 朝食食べて 良かリズム(余裕をもって起きましょう!)
- しょくじ前 さしより手洗い 丁寧に (ハンドソープを使いましょう!)
- うんどうで 心と体を 鍛えんば(積極的に体を動かしましょう!)
- がんばるとる! たまには心の お休みを (上手にストレスマネジメント)
- ついとらん? 歯垢ばとって きれいか歯 (歯は1本1本丁寧にみがきましょう!)
- コントロール メディア機器は ルール決め (スマホ、ゲーム機等はルールを決めましょう!)
- ウイルスよ 換気でさよなら 窓開けて (一年中、教室の換気を徹底しましょう!)



けんしん みらい けんこう まも 健診で 未来の健康 守ろうね

【4月から5月上旬の予定】



| | |
|--------------|--|
| 身体測定・視力・聴力検査 | 全児童...4/14(火) |
| 内科検診 | 3年...4/21(火)、6年...4/24(金) 5年...5/1(金)、他の学年は5月後半 |
| 眼科検診 | 全児童...4/22(水) |
| 耳鼻科検診 | 1年と該当者...4/23(木) |
| 尿検査 | 4/24(金) ※二次5/12(火) |
| 心臓検診 | 1年...4/28(火)、4年は6月に実施 |

4/24 (金) は 尿検査の提出日です!



尿検査ってなんだろう？



おしっこの検査です

- 腎臓や膀胱に異常はないか
- おしっこの色に、異常なにごりはないか
- たんぱく、糖、血液がまじってないかを調べる検査だよ。



～おしっこのもとは・・・血液(ち)～

みなさんの体の中には血液が流れています。血液は栄養分を運ぶだけでなく、体の中のいらなくなったものも運んでいます。血液は腎臓を通るとき、きれいな血液といらなくなった水分に分けられます。このいらなくなった水分がおしっこです。

☆おうちの方へ☆

尿検査3点セット(提出用の袋・コップ・検尿容器)を配付します。

提出用の紙袋に、学年、学級、出席番号を記入してください。

- ① 前の日は、必ずおしっこをしてから寝ます。
- ② 朝起きて、一番最初のおしっこをとります。
(出始めのおしっこはとらず、中間のおしっこをとります。)
- ③ おしっこをコップの半分よりも多くとり、検尿容器で吸いとります。
(検尿容器の印のところまで、おしっこを吸いとってください。)
- ④ 容器のふたをしっかりとめて、提出用の紙袋に入れて、封筒の上部を確実に折り曲げて、朝、担任に提出してください。
(袋に入れただけでは、検尿容器が袋から出てしまい、誰のものかわからなくなります。)

※月経等で出ることができない人は、担任か保健室の出口までお知らせください。

※再検査が必要な人のみ結果をお知らせします。再検査は5月12日(火)です。前日に容器を配付します。