



# ほけんだより



あたら 新しい学年になり、1か月がたちました。体調を崩す子は少なく、元気に過ごしている子が多いのでうれしく思います。だんだんと暑くなってくるので、水分補給や暑さ対策をしっかりしましょう。

## ★ 5月の健康診断

がつ 月	にち 日	ようび 曜日	時間	ないよう 内容	たいしょう 対象	ないよう 内容・注意事項
5	12	月	9時まで	ようけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年	かきせん 下記の説明を読んで、忘れずに出しましょう。
	14	水	10:10~	しんでんすけんさ 心電図検査	ねんせい 1・4年生	しんぞう 心臓の病気や異常がないかを調べます。
	20	火	13:30~	ないかんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年	ぜんしん 全身の様子を診てもらいます。 たいそうふく 体操服を着てきましょう。

## ★ 12日(月)、尿検査を実施します

尿検査は、尿の中にたんぱくや糖、血液がまじっていないかを調べるもので、からだに異常があると、尿にも変化があらわれます。尿の量、色、にごり、においはからだのサインです。

大切な検査ですので、期日を守って提出できるようにご協力ください。

### 1 提出日 5月12日(月)

### 2 尿の採取方法

- ① 前日の夜は排尿をすませておく。
- ② 朝起きて一番はじめの尿を紙コップにとる。(できれば出始めの尿ではなく、少し尿を出してからとるとよい)
- ③ スポイトに尿を吸い上げる。
- ④ スポイトのふたをしっかりと閉め、名前シールをはる。
- ⑤ 忘れずに、12日(月)9:00までに学校へ持ってきましょう。

### 3 その他

スポイト、名前シール、紙コップは配付したものを利用してください。

きりとりせん



きょう にょうけんさ  
今日は 尿 検査！  
わす  
忘れないでね！

まえひ  
前の日に、トイレのドアにはっておきましょう