



ほけんだより

令和7年5月9日発行

中金小学校 保健室

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

が月	に日	よう曜日	時間	ないよう内容	たいしよう対象	ないよう・ちゆういじこう内容・注意事項
5	12	げつ月	9時まで	にようけんさ尿検査	ぜんがくねん全学年	かきせつめいよわすだ 下記の説明を読んで、忘れずに出しましょう。
	14	すい水	10:10～	しんでんずけんさ心電図検査	1・4年生	しんぞうびようきいじよう 心臓の病気や異常がないかを調べます。
	20	か火	13:30～	ないかけんしん内科検診	ぜんがくねん全学年	ぜんしんようすみ 全身の様子を診てもらいます。 たいそうふくき 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す。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て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。



きょう にようけんさ
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