



2021年(令和3年)
4月 NO. 2
福山市立頼の浦学園
ほけんしつ

新学期が始まって4週目に入りましたが、みなさん元気に過ごしていますか? 「疲れたなあ」という時こそ、睡眠が大切です☆みなさんが眠っている間に、からだの中では、その日に勉強したことを整理したり、からだの疲れをとったり、かぜをやっつける免疫力を高めたりしてくれています。早ねをして、明日も元気に過ごしたいものですね!



けんこうしんだん なん う 健康診断って何のために受けるの?

- 自分のからだや、成長の様子を知るため。
- 学校生活を送るうえで、困ることはないかどうかを知るため。
- これからの健康な生活に役立てるため。



かんせんしょうよぼう 感染症予防もわすれないでね!

- ★健康観察カードで健康チェックをしよう(具合の悪い人は受けられません)
- ★マスクを着けて受けよう
- ★自分の名前や「お願いします」は言わない
- ★健診前に、石けんで手洗いをしよう
- ★間隔をあけて、静かに並んで待とう

14日にあった歯科検診では、マスクを忘れずに着けていたり、間隔をあけて静かに待つことができていましたね!
これからも感染症予防を続けよう!



～5月の健康診断の予定～

5/13	木	ないかけんしん 内科検診	1～5年生	●かみの毛をむすぶ人は、横でむすぶようにしてください。
14	金	しんでんすけんさ 心電図検査	1・7年生	●体操服を持ってきてください。
20	木	ないかけんしん 内科検診	つくし・たんぽぽ、 6～9年生	●かみの毛をむすぶ人は、横でむすぶようにしてください。

あすは

にょう けん さ 尿 検 査

があります!

けんさ ていしゅつび
検査・提出日: 4月27日(火) ※あすの朝、一番のおしっこをとります。
(予備日28日(水))

おしっこを調べると、からだの中の「腎臓」というところの働きがわかります。「腎臓」は、からだの中でいらなくなったものを集めて、おしっことして、からだの外に出す働きがあります。

ただ けんさ う 正しい検査の受けかた

まえ ひ 前の日に

●夕方からは、ビタミンCがたくさん入った食べ物や飲み物などをとらないようにしましょう。

●ねる直前に、必ず おしっこに行く。

(おしっこを出して、ぼうこうを空っぽにします。)

けんさ けんさ けんさ
検査には、夜眠っている間に作られたおしっこが一番向いています。)



①朝、起きてすぐ、トイレに行く。

(からだを動かした後におしっこをとると、病気ではないのに、タンパクという成分がまじってしまうことがあります。)

②始めの おしっこではなく、と中からのおしっこをカップにとる。



おしっこをすいって、ふたをしっかりとめます。

※女子の人で月経(生理)中の方は、別日(5月18日)に行います。

おうちの方で、お子様が検査を正しく受けられるよう、声掛け等のご協力をよろしくお願いします。

このお手紙を気付きやすいところにはったり、トイレの壁に貼るなど工夫をして、忘れないようにしましょう。目指せ! 全員提出★