

# 4月のほけんだより

令和5年4月12日  
上下北小学校 保健室

新学期が始まって、約1週間が経ちました。どきどきしていた気持ちも少し落ち着いてきたところかと思えます。この時期は、環境の変化で体の調子をくずしやすくなります。いつもより自分の心や体の声を聞いて、体を休めながら元気に過ごしていきましょう。

## 健康診断の予定

4月13日(木)	身体測定 身長・体重、視力、聴力<4・6年以外>	1～6年生
4月14日(金)	心電図検査	1年生
4月19日(水)・20日(木)	尿検査<1次>	1～6年生
5月24日(水)	眼科検診	1～6年生
5月31日(水)・6月1日(木)	尿検査<2次・予備日>	対象者のみ
6月1日(木)	耳鼻科検診	1～6年生
6月7日(水)	内科検診	1～6年生
6月8日(木)	運動器検診	1～6年生
6月19日(水)	歯科検診	1～6年生

## 今年お世話になる先生

内科 山添 信幸 先生  
眼科 山添 典子 先生  
耳鼻科 田口 静江 先生  
歯科 松山 多男 先生  
運動器検診 黒木 秀尚 先生  
学校薬剤師 柳父 研一 先生

### 尿検査

尿には体の情報がたくさんふくまれているので、尿をつくる腎臓の病気やかかっている病気がないかを調べます。尿検査は生活のささいなことが結果に影響することがあります。2つのポイントを読んで尿をとってきましょう。

- 朝、で始めにできる尿は捨てて、途中で尿をとる。
  - 前日に激しい運動はせず、ねる前にトイレに行く。  
朝起きてドタバタせずに、すぐに尿をとる。
- ※前日や朝の激しい運動・動作で、尿たん白がでやすくなる場合があります。
- ※生理中の方は、5月31日(水)か6月1日(木)に提出しましょう。容器などは使わずに自分で持って行ってください。

### 身体測定

体がしっかり成長しているか、視力が低下していないか、耳が聞こえているかを調べます。

メガネを持っている人は  
かならず持って来てください。



### 保健室の役わり

#### キズや病気のてあて

ご家庭や病院へ引きわたすまでのてあてをします。

#### 健康診断

毎年、身長や体重をはかって、みなさんの健康を管理します。

#### こころのてあて

不安なこと、気になることなど、なんでも相談してください。



### 保健室での決まりごと

- ケガや体調のわるい時は、担任の先生に伝えてから保健室にいきましょう。
- 転んだときは、傷ぐちを水であらってから、保健室にいきましょう。
- ケガや体調のわるい時は、「いつから」「(からだの) どこが」「どのようにして痛い(気分が悪い)」のかしっかり伝えましょう。