

ほけんだより

4月



能登町立小木小学校 保健室 令和 7年 4月 22日 No.2

あした 23日は尿検査の提出日です

必ず袋の裏の説明をよく読んで、採取と提出をお願いします。

○前日の夜に気をつけること○

ビタミンC入りの
のみものは飲まない!



寝る前に

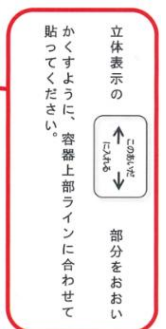
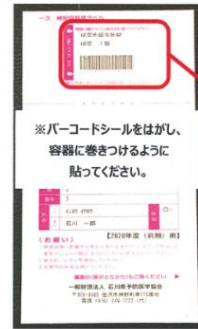
おしっこをしておく



(ペットボトルのお茶、
オレンジジュースなど)

○おしっこのとりかた○

- ① 目が覚めたら、すぐにトイレに行く
- ② 途中のおしっこを、紙コップにとる
- ③ おしっこを、入れものに入れる
- ④ しっかりふたをする
- ⑤ 袋についているシールをはがし、



ピンク色のライン（やじるし↑）が上にくるように容器にはる。

⑥ 手を洗う

- ・生理中は検査ができません。無理に提出せず、保健室に言いに来てください
- ・ビニール袋から出して提出してください



【尿検査】を忘れない3つの作戦



容器をトイレの
ドアに貼っておく



容器を枕元に
置いて寝る



家族の人に
話しておく





4月～7月の間に学校で行った健康診断の結果は7月（予定）に「健康ノート」でお知らせします。おうちの方と一緒に成長や体の状態について確認してください。

各健康診断の結果、病院で診てもらった方がいいと判断された人には「わたしの健康」とは別に「結果のお知らせ」をわたします。もらった人は内容をよく読んで、早めに専門のお医者さんで診てもらいましょう。分からないことがあるときは、保健室に聞きに来てください。

※歯科検診、心臓検診（1・4年生のみ）は、全員に結果のお知らせを渡しています。

受診のおすすめとは限らないので注意してください



4月23日 尿一次検査提出日

4月24日 歯科検診

5月8日 内科健診

5月14日 尿一次二次混合回収日

5月22日 心臓検診

あつい ↔ ちょうどいい ↔ すずしい
じょうずに調節

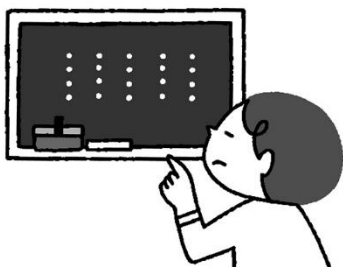
この時期は、体を動かすと汗をかくけど、朝夕はまだまだ寒く感じるという日も多くあります。

上着を脱いだり着たりして、こまめに体温を調節すると、快適に過ごせます。

また、汗をかいたときは、水分補給をするなど「ねっちゅうしょう対策」もお忘れなく！！

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい



机やイスの高さがあっていない



なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。