

入野小学校 ほけんだより

げんき通信Ⅲ

2015.4.16 (木) No.1 【保健室：弘田】 定期健康診断をじょうずに受けよう！

また1年、よろしくおねがいします。

28人の新入生と5人の転入生をむかえ、新しい出会いに“ワクワク”・“ドキドキ”の新学期。10日がすぎましたが、みなさんは新しい生活になれましたか？4月になって毎朝のあいさつの声が大きくなったように感じます。みんなやる気が伝わってきます！



定期健康診断がはじまっています。

自分のからだについて知ろう！ これからの予定

4月16日(木)	ちようりよくけんさ 聴力検査：1・2・3年生	
4月17日(金)	にようけんさ 尿検査(全学年)	
	ちようりよくけんさ 聴力検査：4・5・6年生	
4月22日(木)	じびかけんしん 耳鼻科検診：1・3・5年生	午後2:25～
5月8日(木)	ないかけんしん 内科検診(全学年)	にようけんさよびび 尿検査予備日
5月26日(火)	しんでんまけんさ 心電図検査：1・4年生	
5月28日(木)	しかけんしん 歯科検診	
6月11日(木)	ギョウ虫卵検査	

健康診断や健康相談でお世話になる学校医の先生方です

ない か こいけ
【内科】 小池 先生（四万十市・こいけクリニック）

じびか まつもと
【耳鼻科】 松本 先生（四万十市・まつもと耳鼻科）

し か やすみつ
【歯科】 安光 先生（黒潮町・安光歯科）



ご家庭のみなさまへ



養護教諭の弘田美奈です。入野小学校で3年目を迎えることができました。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

6月まで定期健康診断が続き、健診に関わって記入をお願いする書類がたくさんあります。来週末には、結核検診問診票（全員）・心臓検診事前調査（1・4年生）・保健調査票（2～6年生）を配ります。どうぞ、ご協力ください。

あすは尿検査



尿（おしっこ）検査をじょうずにうけよう！

あすは、尿（おしっこ）の検査です。紙袋・容器・プラスチックのコップをくばりました。尿（おしっこ）検査について、うら面を讀んでおきましょう。

帰ったら、カバンから容器を出してめだつ場所に置きましょう。

おうちの人にも協力してもらい、忘れないようにしましょう。



<尿検査のやくそく>

- ① こんばんは、ねる前に必ずトイレにいきましょう。
- ② 夕食後はあまいおかしやジュースを食べたり、飲んだりしません。

③ 体のつごう（生理中の女子など）で検査が受けられない人は、容器を保健室に返してください。次の検査を待ちましょう。

<尿（おしっこ）をとるときの注意>

- ① 「おしっこのとりかた」をよく読みましょう。
- ② 検査は 10 ml の尿が必要です。「ここまで入れる」の線までちょうどに入れてください。
- ③ 容器は紙袋に入れて、袋の口をおり返してください。

とうこう 登校したら、ほけんしつまえ 保健室前のカゴにいれましょう。

<おしっこの検査でわかること>

おしっこは「カラダからの手紙」です。おしっこを調べると体の調子がよくわかるのです。



- ☆ おしっこをつくるじん臓の病気がわかる。
- ☆ おしっこをためるぼうこうの病気がわかる。
- ☆ 糖尿病という病気に気づくきっかけになる。

びょうき いじょう
病気や異常があると、おしっこの中に血液・たんぱく・糖などがまじることがあります。カラダからの手紙をしっかりと受け取るためにきちんと検査を受けましょう。

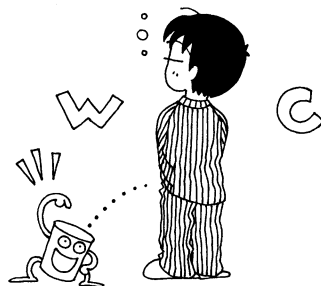
おしっこのとりかた

① 朝、起きたらすぐトイレに行きます。

② はじめに少しおしっこを出して止めます。

(おしっこの通り道にたまっているおしっこをすてるためです。) ただし、「無理だな」と思ったら初めからコップにとりましょう。

③ おしっこをコップにとります。



④ コップにとったおしっこを、容器にとります。

容器のふたをとり、指でおしてぺちゃんこにします。

そのままコップのおしっこの中に容器の口を入れ、指の力をぬくと自然におしっこが入ります。

⑤ 10 ml (ここまでいれる) の線までおしっこを入れたら、ふたをしっかりとめて、紙袋にいれましょう。