

ほけんだより 5月号

令和4年5月17日
川口市立中居小学校 保健室

新学期が始まり、1か月が経ちました。1年生の元気な声も保健室に届いています。たくさんの人と出会い、心はずむ1年になるといいですね！

4月から始まった健康診断は、みなさんの協力もあり、大きなトラブルもなくスムーズに進められています。終わった項目から結果をまとめていきますので、「お知らせ」をもらった後、その日に持ち帰ってお家の人と読み、できるだけ早めに受診するようにしてください。

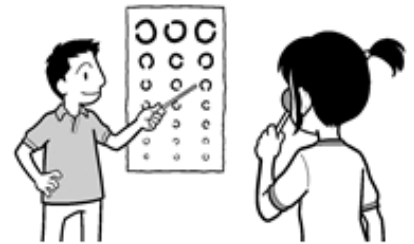


寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節、こまめにね。

健康診断はスクリーニングです



スクリーニングとは、集団の中から病気の人や病気になるいそうな人を見つける医学的なよりわけのことです。したがって、スクリーニングで異常が見つかったとしても、病気が確定したわけではありません。その後の医師の診断によって病気かどうか確定されます。

5月	内容	学年
9日(月)	歯科健診	2・5・6年生・なかよし
10日(火)	歯科健診	1・3・4年生
11日(水)～	視力検査	2・6年生
16日(月)～	視力検査	3年生
18日(水)	尿検査 1次①	全学年
19日(木)	尿検査 1次②	未提出者
19日(木)	胸部X線撮影	対象者
20日(金)	視力検査	1年生・なかよし
26日(木)	内科検診	5年1組・欠席者
31日(火)	尿検査 2次	未提出者・陽性者

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



はや
早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
じかん
時間におきます。



せいかつ

あさひ
朝日をあびる

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんを食べる

いちにち げんき
一日を元気にすずす
エネルギーになります。



あさ

い
うんちに行く

あさ
朝ごはんのあとには
でやすくなります。



けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

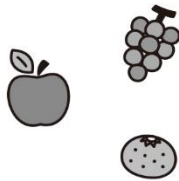
朝ごはん どうして大切？何を食べる？



おはよう~

あさ お
朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。
のう が
脳が欲しいものは？

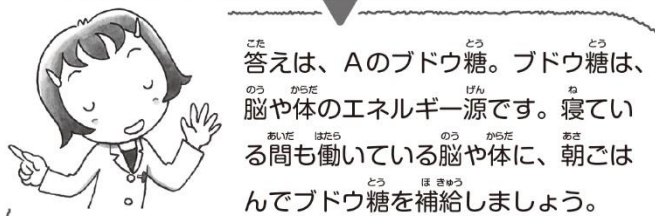
- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



おにぎり
だけでいい？

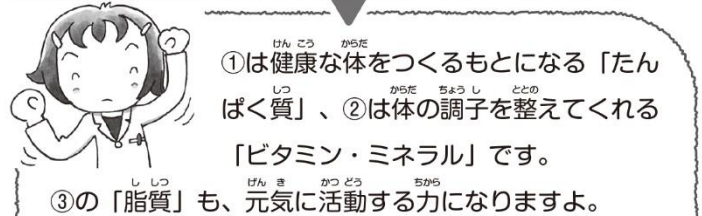
えいえい、ほかにもとってほしい栄養素が
あります。名前、知っているかな？

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



こた
答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、
のう からだ
脳や体のエネルギー源です。寝てい
る間も働いている脳や体に、朝では
あいて はたら
る間も働いている脳や体に、朝では
んでブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの
たんぱく ぶん
「炭水化物」に多く
あいて はたら
含まれているよ

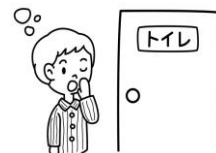


①は健康な体をつくるもとになる「たん
ぱく質」、②は体の調子を整えてくれる
「ビタミン・ミネラル」です。
③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 ……………	にくるい たい せい ひん 肉類、大豆製品、たまご、チーズ
ビタミン・ミネラル …	やさい 野菜、くだもの など
脂質 ……………	あおざかな 青魚、ナッツ など

☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど
バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

～尿検査のお知らせ～



1. なぜ尿検査をするの？



- ① 尿（おしっこ）をつくる「じんぞう」に、よくないところがないかを調べます。
 - ② 尿をためておく「ぼうこう」によくないところがないかを調べます。
- 尿を調べることで、身体の調子の変化や、治療が必要な病気にかかっていないかを確認することができます！

2. 検査をする日



★ 配付日 : 5月17日（火）

※回収袋と容器に名前が書かれています。間違いがあれば赤のボールペンで訂正してください。※17日（火）に欠席した場合は、18日（水）に容器を配付します。

★ 回収日 : 5月18日（水） * 予備日 5月19日（木）

※なるべく18日（水）に提出してください。

※両日ともに生理で採尿できない場合は、2次検査の日提出してください。

★ 2次検査 : 5月31日（火）

3. 尿検査のやりかた ☆朝一番のおしっこをとろう！

前日（ぜんじつ）

- 帰宅後は、ビタミンCを含んだジュース類や薬剤を飲まないでください。
- ねる前に、必ずトイレで尿を出してください。
- 尿検査の容器を、用意しておきましょう。



当日朝（とうじつあさ）

- 起きたら、すぐにトイレに行きましょう。★体を動かすとタンパクが出て、再検査になることがあります。
- 少し出してから尿を折りたたみカップで採ります。
- スポイトを使ってプラスチック容器の8分目まで尿を入れてください。
- 容器のふたをきっちりと閉め、提出用の袋に入れてください。



学校（がっこう）

- 家からビニール袋や紙に包んで来た人は、袋から必ず出してください。
- 登校後すぐに回収用ビニール袋に入れます。
- 名簿に〇を付けてください。
- 提出し忘れた人は、採り直しです。保健室に容器を取りにきてください。



にょうけんさ

尿検査をわすれないために・・・



あさ

め

朝起きて、目のつくところにはっておきましょう！

尿

検

査

に

よ

う

け

ん

さ

朝 あさ

おきたら

