

すこ いずみ 健やかな泉

～健康が、学校中にあふれるように～ ほけんだより



令和4年4月12日
福井市西藤島小学校
保健室



あたらしい学年が始まりました。気持ちをあらたに「〇〇をがんばろう」「〇〇を始める」と目標をたてている人も多くいると思います。まだまだ、がまんすることがたくさんありますが、目標をたててあたらしい学年であたらしい先生といろいろなチャレンジしてみましょう。



健康診断

こんなことを調べます

4/18...5,6年
4/19...3,4年
4/20...1,2年

同じ日にします

4/19・4/20 全員

身長 身体測定
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？

目 眼科検診、視力検査
見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？

耳・鼻 耳鼻科検診、聴力検査
聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？

おしっこ 検尿
おしっこに病気のサインが隠れていないかな？

朝いちばんのおしっこをとってください！

歯 歯科健診
歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

心臓 肺 内科検診
からだの中の病気はないかな？
内科検診では、ほかに
自らの様子、皮膚の病気がないか、栄養状態なども診ています

骨 関節 運動器検診
動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？

5/27...4,5,6年
6/10...1,2,3年

5/9...3,4年
5/20...1,6年
5/23...2,5年



はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん



朝にチェック！

元気の 〇 〇 〇 〇

- あ さ、スッキリ起きた？
- い たいところはないかな？
- う んちは出た？
- え がおバッチリ？
- お いしくごはんを食べられた？

何時に起きていますか？朝ごはんを食べる時間がありますか？
学校生活を元気に楽しくすごすには、睡眠時間も朝ごはんもとても大切なものです。とくに4月5月は、あたらしい学年、あたらしい先生、あたらしいクラスでみんなしながら生活しているため、つかれやすくなっています。
「いつもは、夜10時にねているから」って、
いう人も9時や9時30分にはねるようにしましょう。

心と体の健康が

栄養 伊 睡眠
運動 康 笑顔

楽しい学校生活の基本です。

にょうけんさ 尿検査について

福井市西藤島小学校

この検査は、じんぞう病やとうにょう病などの病気になっていないか調べるために行います。
わすれずに出して、かならず検査を受けましょう。

出す日 4月19日（火） あさ

わすれた人は 4月20日（水） あさ

* 学校へきたらすぐに教室のビニール袋の中に入れてみましょう。

ようきは、**18日**
(月)にわけます

まもってほしいこと

ここから折りまげて下さい。

太枠内の記入をお願いします。

| 採尿容器入袋 | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|
| 学校名 (事業所名) | 福井市西藤島小学校 | | | |
| クラス 番号 | 学年 組 | 番号 | 性別 | 1. 男 2. 女 |
| しめい ひらがな でください | みょうじ | なまえ | | |
| 検査 | 尿糖 | 尿糖 | 尿糖 | 尿糖 |
| 結果 | 3. + 4. ++ 5. +++ 8. 検体なし 9. 検査不能 | 2. + 3. ++ 4. +++ 8. 検体なし 9. 検査不能 | 1. - 2. + 3. ++ 4. +++ 8. 検体なし 9. 検査不能 | 5. - 6. + 7. ++ 8. 検体なし 9. 検査不能 |

1. 文字はハッキリ書いて下さい。
2. 採尿プラスチックのフタはかたくして下さい。
3. 採尿容器は七分目位尿を入れて下さい。

福井市和田2丁目1006番地
公益財団法人 福井県予防医学協会
福井 (0776) 23-4810

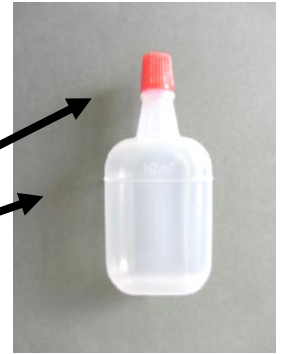
がくねん くみ ばんごう せいべつ
・ 学年・組・番号・性別をわすれない

なまえ
・ 名前は、ひらがなでかく

あか
・ 赤いふたをしっかりとめる

せん い
・ この線まで入れる

ようき で ふくろ
・ 容器が出てこないように袋をおりまげる



☆前日の夜は、ビタミンCを多く含む飲み物や果物をとらないようにする

☆夜ねる前におしっこをして、すぐにねる

☆朝おきたらすぐにトイレに行き、おしっこをとる

☆最初に出たおしっこはとらず、途中からのおしっこをとる

一口メモ

けんさ
検査をわすれないために！！

がっこう から かえ けんによう ようきを
学校から帰ったら、検尿の容器を

すぐに、トイレの自立つところに

おいておきましょう。



