

# ほけんだより 4月

平成30年 4月 11日  
 国立市立国立第五小学校  
 保健室

これから、いろいろな健康診断が始まります。健康診断は、みなさんがこの一年間を元気に過ごすために、とても大切な行事です。正しく健康診断を受けられるようにしましょう！

## ★尿検査★ 4月18日(水)

おしっこは、体の中の腎臓で血液の中からいらなくなったものつくられています。その腎臓が正しく働いているか、おしっこが通るところの異状がないかを調べます。



### ★検査のやり方★

【前日(17日)の夜】 かならず、寝る前にトイレに行く。

【当日(18日)の朝】

- 朝起きたら、すぐにトイレに行く。
- 最初から尿をとるのではなく、少し出してから配られたカップに尿を入れる。
- 容器の線のところまで尿を入れる。
- 尿が入っている容器と袋に学校名・学年・組・番号・氏名を書いたか確認して、忘れずに学校に持ってきて提出する。

## ★視力検査★

黒板の字などがみづらくなっていないか、目がどれくらいみえているかを調べます。B判定(0.3~0.7)になった人は、もう一度検査をしてからお知らせを出す場合もあります。



### ★検査のときの注意★

メガネをもっている人は、検査のときに持ってきてください。レンズは、よくふいておきましょう。

## ★聴力検査★ 1・2・3・5年生のみ

耳がどれくらい聞こえているかを調べます。

### ★検査のときの注意★

小さな音が流れるので、静かに検査を受けましょう。自分の番を待っている間も、静かに待ちましょう。



## ★内科・運動器健診★

健康診断に運動器健診が仲間入り

<p>↑ 「運動器」って？</p> <p>↑ 骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。</p>	<p>あなたはスポーツが好きですか？</p> <p>スポーツが好きな人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほうっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いのです。</p> <p>スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大けがの原因になることがあります。</p>	<p>早期発見・早期治療が大切</p> <p>運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに見つけて治療するために、運動器健診が始まります。</p> <p>保健調査票の提出を忘れずに！</p>
---	---	--

### ★検査をする前に★

・前の日にお風呂に入って体をきれいにしておきましょう。

### ★当日の注意★

- 心臓の小さな音を聞きます。保健室に入ったら、静かにしましょう。
- 校医の先生にきちんとあいさつをしましょう。

保護者のみなさまへ

保健調査や心臓検診問診票への早めのご記入、ご協力ありがとうございました。今年度もよろしく願いいたします。

さて、新年度が始まり、子供たちは新しい環境で一生涯がんばっています。しかし、張り切りすぎて息切れしてしまう子も少なくありません。ちょっとお疲れ気味の子供たちは、保健室でもしっかりサポートしていきたいと思えます！