

～しっかりね㊤ きちんとたべ㊤ よくあそ㊤ すこやかにのび㊤～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和6年4月24日  
入谷小学校保健室  
第3号

\*家族と一緒に

読みましょう。

## 尿検査 (全学年)

○ 腎臓の病気や小児糖尿病などの発見の手掛かりとなります。

検査では「蛋白」「潜血」「糖」を調べます。

まだまだ続きます  
健康診断



容器配布日

4月24日(水)

提出袋・検査容器・採尿コップを配布しました。

※事前に提出袋の注意書き等もお読みください。

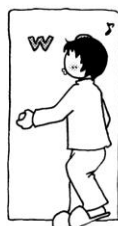
尿をとる日

4月25日(木)

朝起きてすぐの尿

### 尿のとり方

①前日の夜、  
寝る前にトイレに行ってお  
きます。



②朝、起き  
たらすぐにト  
イレに行きま  
す。



③はじめに少し尿を出し  
ます(※)。

※尿道にたまっている尿では、正  
しく検査できないため



④尿を紙コップにとりま  
す。



⑤紙コップの中の尿を、  
ポリ容器(スポイト)で  
吸いあげます。



⑥容器のふたをしっかりと  
しめて、袋に入れます。



### 朝一番の中間尿

を提出してください



提出日

4月25日(木) 登校後、学級の回収袋に入れます。

→25日(木)に忘れた場合は、26日(金)の朝に尿をとり、提出します。



【注意】・25日(木)にとった尿を26日(金)に提出することはできません。

新しい容器が必要な場合は、担任の先生に話してください。

・提出ができない場合は、養護教諭までお知らせください。

# 尿検査

かす

## 忘れないための

③

## つの作戦



ようき 容器をトイレの扉に貼っておく



ようき まくらもと お 容器を枕元に置いておく



かぞく ひと はな 家族の人に話しておく



## 健康診断の

## 結果のお知らせ



身体計測・視力検査、内科検診  
が終了しました。

検診結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「検診結果のお知らせ」をお渡ししました。早めの受診をお願いします。

## 視力検査

は4

つの指標で表します

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| A<br>1.0<br>以上   | がっこう せいかつ じゅうぶん しりよく<br>学校の生活をするのに十分な視力です                           |  |
| B<br>0.7~<br>0.9 | こくばん ちじみ がっこう せいかつ<br>黒板の文字を見るなど学校の生活には<br>困りませんが、定期的なチェックが必<br>要です |  |
| C<br>0.6~<br>0.3 | きょうしつ こうほう<br>教室の後方から<br>こくばん ちじみ しりよく<br>黒板の文字が見えにくい視力です           |  |
| D<br>0.2<br>以下   | きょうしつ ぜんれつ<br>教室の前列でも<br>こくばん ちじみ しりよく<br>黒板の文字が見えにくい視力です           |  |

## 健康診断の結果から

## 生活をもふり返ろう

### 歯科検診

（ 気になるところが  
あった人 ）

しょくじ あと ね まえ は  
食事の後や寝る前に、歯ブラシ  
をこきざみに動かして1本1本  
ていねいにみがきましょう。



### 身体測定

（ やせすぎ・太りすぎ  
の人 ）

えいよう 栄養バランスのいい食事を心が  
けて。無理なダイエットや、お  
菓子の食べすぎはやめましょう。



### 視力検査

（ 視力が  
下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以  
上離しましょう。目をこまめ  
に休ませることも忘れずに。

