

～しっかりね④ きちんとたべ⑤ よくあそ⑥ すこやかにのび⑦ ～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



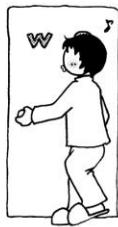
容器配布日 4月24日(水) 提出袋・検査容器・採尿コップを配布しました。

※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(スポット)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。
あたらようきひつようばあいなんせんせいはな
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

忘れないための③コロ作戦



容器をトイレの扉に貼っておく



容器を枕元に置いておく



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」をお渡しました。早めの受診をお願いします。

視力検査

4

つの指標で表します

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

健康診断の結果から

歯科検診

(気になるところが
あつた人)

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。



生活をふり返ろう

身体測定

(やせすぎ・太りすぎ
の人)

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。

