

～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7年 4月22日

入谷小学校保健室

第2号

*家族と一緒に

読みましょう。

今月の健康診断

23日(水) 歯科検診、24日(木) 尿検査が予定されています!



容器配付日 4月23日(水)

・提出袋・検査容器・採尿コップを配付しました。

・事前に提出袋の注意書きなどもお読みください。

腎臓に病気がないかを調べます

尿をとる日

4月24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

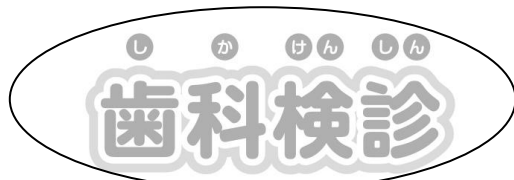
4月24日(木) 登校後、学級の回収袋に入れます。

→24日(木)に忘れた場合は、25日(金)の朝に尿をとり、提出します。

準備は



【注意】・24日(木)にとった尿を25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や提出ができない場合は、担任の先生に話してください。



口の中の状態が健康かどうか を調べます

実施日：4月23日(水) 9:10~

場所：保健室

校医：阿部 公喜 先生

(志津川歯科クリニック)



＜当日の朝＞忘れずに歯を磨いてきましょう。

健康診断は
自分のからだについて知るチャンス

＜ 歯科検診用語！ どのような意味かな？ ＞

記号	読み方	意味
/	しゃせん 斜線	けんこう は 健康な歯
CO	シーオー	むし歯になりそうな歯
C	シー	むし歯がある
GO	ジーオー	けいど しにくえん 軽度の歯肉炎がある
G	ジー	ちりょう ひつよう しにくえん 治療が必要な歯肉炎がある
○	マル	はいしゃ ちりょうず は 歯医者さんで治療済みの歯

1年生 歯科保健指導

歯科検診後、1年生を対象に歯科衛生士さんによる歯磨き指導を行います。

学習の内容は、歯垢の染め出しを行い、磨き残しを確認し、上手な歯磨きの方法を勉強します。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま
頭

のう めざ
脳が目覚めて
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中できる



からだ
体

たいおん
体温が
あ 上がって
げん き
元気に
うご 動ける

おなか

ちよう うご
腸が動いてうんちが
き も で
気持ちよく出る



★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま
頭

エネルギー不足で
あたま
頭がぼーっとする



からだ
体

おなか

ちよう しげき
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



からだ
体

おもいきり
思い切り
あそ 遊ぶ元気が
げん き
出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。