

健康診断は『受けた一終わり』ではありません。受けた後が大切です。そのわけは・・・？



“おしらせ”を受け取った人は、早めに病院へ行こう！



新学期が始まって約1ヶ月がたちました。新しい学年に慣れてきたころだと思います。生活に慣れてくると、行動がいかげんになり、けがや事故につながることもあります。健康で安全に生活を送ることを心がけましょう。

★ けがに注意 ★

こんなことはありませんか？

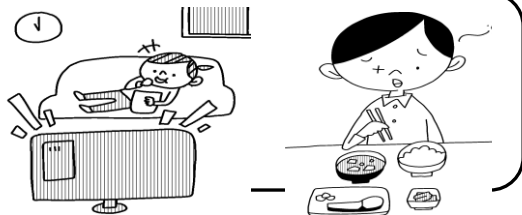
- 廊下を走り、壁や人と衝突する
- 遊びに夢中になり、まわりが見えない
- 道路でふざけている



★ 体に注意 ★

こんなことはありませんか？

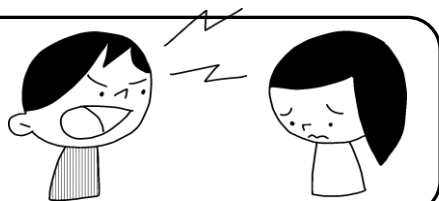
- 朝ご飯を食べない
- 歯みがきをしない
- 夜遅くまで起きている



★ 言葉に注意 ★

こんなことはありませんか？

- 言葉づかいが乱暴になる
- 友達のお気持ちを考えずにからかう
- あいさつを忘れる



内科検診（四肢の状態検診は除く）・耳鼻科検診・眼科検診・聴力検査を受けた結果、「お知らせ」をもらった人は、受診を済ませないと水泳指導に参加できません。早めに受診をし、病院で結果をお知らせに記入してもらい、学校へ提出して下さい。



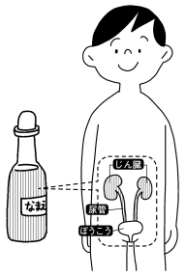
自分の体に関心を持とう！

学校の健康診断は「自分の体の様子や健康に関心を持つ」という目的もあります。異常や病気があるかないかだけでなく、日常生活で気を付けることなどを学び、生活を改善していく機会にしましょう。



べんきょう うんどう あそび 何をするにも“健康第一”！！

裏面に尿検査のお知らせが載っています。必ず確認をして下さい。



が っ か げ っ にょうけんさ 5月8日(月)尿検査です

にょうけんさていしゅつび にごう と ひ
★尿検査提出日★ 尿(おしっこ)を取る日

が っ か げ っ
5月8日(月)

あさお いちばん と
朝起きたら一番に取りましょう

がっこう き わす ていしゅつ
★学校に来たら忘れずに提出しましょう。

けっせき ばあい し ほけんしつ ていしゅつ
欠席の場合は、9時まで保健室へ提出して下さい。

わす ばあい が っ か か わす ていしゅつ
★忘れた場合は、5月9日(火)に忘れずに提出しましょう。

せいりちゅう ひと こんかい ていしゅつ ひつよう
★生理中の人は、今回は提出する必要はありません。

にじけんさ ひ が っ にち か わす ていしゅつ
二次検査の日(5月23日(火))に忘れずに提出して下さい。

ようき こんかいはいふ もの つか
容器は、今回配布した物を使って下さい。

尿検査について

尿検査は腎臓病・糖尿病を早期にみつけるための大切な検査です。
下記の注意事項をよく読んでから採尿し、学校へ提出してください。

◆ 前日から必ず守っていただく注意事項 ◆

錠剤やジュース類はダメ



ビタミンCを多量に含んだもの(錠剤やジュース類)は、飲まないようにしてください

寝る前に必ず一度排尿



採尿前日は、寝る前に必ず一度排尿してください

朝起きてすぐの尿



朝起きてすぐの尿をとってください

上記事項を守らないと、検査結果に影響する場合があります

■ 採尿の手順

- 朝起きてすぐの尿をとります。はじめに少しだけ排尿をして、そのあとの尿をコップにとってください。
(起床後、動きまわった後の尿では、正確な結果にならない場合があります)
- 容器をつぶし、中の空気を出して尿を吸いあげます。
(容器の半分ほどに満たない場合は、容器を上に向けて空気を出して、もう一度、吸いあげてください)
- キャップをしっかりしめてください。
- 袋に添付してあるシールをはがし、容器に貼り付けてください。容器を袋に入れてください。



▼ 学校で渡されるもの ▼

コップ



袋

容器



公益財団法人東京都予防医学協会
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION

〒162-8402 新宿区市谷砂土原町1-2(保健会館)
電話 03-3269-1131