

ほけんだより

# すこやか

杉並区立桃井第三小学校 保健室  
令和4年5月6日

毎日、ご家庭での朝と夜の検温や健康観察、体調不良時の自宅休養や早めのお迎え等、感染症対策へのご協力ありがとうございます。引き続き家庭や地域での感染対策をお願いします。特に、児童や同居のご家族に発熱があった場合、すぐに熱が下がっても登校せず検査をお願いします。杉並区の受診相談センターや医療機関に連絡後、受診してください。

暑さに慣れていない、睡眠不足や体調不良、肥満などは熱中症になりやすいため注意しましょう。体調管理、こまめな水分補給や休憩、帽子的着用、汗拭きタオルの持参、衣服の調節等が必要です。

食事・運動・休養・睡眠などの生活習慣は、心の健康にも影響します。疲れが出やすい時期です。休日や下校後も無理せず、ご家族で体調管理をお願いします。何か心配なことがありましたらご相談ください。

感染予防・熱中症予防に  
水筒持参をお願いします。



暑さや水分補給等で一時的にマスクを外す場合は、感染予防のため声を出さないことが大切です。地域でもお願いします。

## ★5月の健康診断★

●尿検査1次検査 5月9日（月）（当日の早朝尿を9時までに提出） ※容器は5月6日（金）配付  
※月経中の場合も1次検査で提出し、2次検査対象になったら2次検査で再提出するのがよいそうです。  
※尿検査1次追加 5月10日（火）（5月9日に提出できなかった場合、10日の早朝尿を提出）

●内科検診 5月13日（金）1・6年（6年生は移動教室前検診を含む）13:05～  
5月17日（火）3・4年 13:05～

学校医 中里恵美子先生 体育着が必要です。髪が長い人は上にまとめてください。

内科検診では、心臓や肺の音を聴診し、皮膚の状態、脊柱や胸郭の異常などを確認します。栄養状態・発育状態・四肢の状態・貧血・低身長・甲状腺の腫れなども見ます。部位により視診、触診、聴診、打診により診察します。保健調査票や四肢の問診票、身長体重なども使います。

内科検診では正確な検査・診察のために、衝立の中で上半身裸になりますが、個別のブースを作りプライバシーに配慮して検診します。背骨を診るため、髪が長い人は上にまとめてください。児童の心情に配慮し、バスタオルを首にかけることもできます。必要な児童は記名し持参してください。

●眼科検診 5月12日（木）8:50～ 学校医 千葉奈緒子先生

眼鏡がある児童は持参してください。眼鏡をかけて検診し、医師の指示で外します。児童が自分で下ぶたを下げます。目やにが出る、目がかゆい等、目の症状がある場合は、児童が学校医に知らせます。

●心臓検診 5月20日（金）1年生全員・他学年の該当者 9時～ 体育着が必要です。

★4月実施の視力検査・聴力検査・耳鼻科検診の結果、受診や経過観察が必要な児童には4月に「結果のお知らせ」を配付しました。学校では簡易な検査のため、眼科や耳鼻科で詳しい検査をお勧めします。

身長・体重測定の結果は「発育のようす」を4月に配付しました。A4用紙1枚です。ご確認ください。内科検診後、身長・体重で経過観察が必要な児童には成長曲線を配付します。

## 尿検査 5月9日（月）提出

★5月9日（月）の朝起きてすぐの尿をとり、提出してください。

### 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

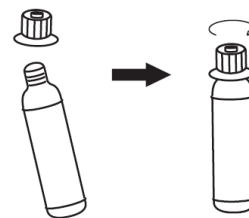


朝起きてすぐの尿をとってください

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

① 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）



② 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）

④ 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