

# はっぴーすまいる



令和3年 5月7日  
大東小学校 ほけんだより号外

げつようび 月曜日から にようけんさ 尿検査です。



やすみじかんに、そとげんきよくたのしくあそんで、あせたくさんになってきょうしつもどこへ戻ってきました。

これから急に暑くなることもあります。お茶を忘れないようにしましょう。

毎年、4月と5月は自分の体の様子を調べるための健康診断をしています。月曜日からは、尿検査

(おしっこ)の検査)です。腎臓病や糖尿病、炎症が起きていないか調べる大切な検査です。

下の図「尿のとり方」をしっかりと読んで、忘れずに持ってきてましょう。

## 尿検査で一番大切なのは… 尿のとり方

### 1 夜、トイレに行ってから寝る



### 2 朝起きて最初のおしっこをとる



最初に少し出してから、途中の尿を容器にとる

### これはダメ!

- × 忘れそうだから前日におしっこをとっておく
- × 前日に激しい運動をする
- × 前日、夜遅くに食事をする

検査の結果が正しく出ないことがあるのでやめましょう



**\* 提出日は、5月10日(月) 11日(火) 12日(水) です。**

(予備日6月3日)

# はぴすまコーナー

4月から5月にかけて、身体測定と視力検査、聴力検査を行いました。

あなたは身長が何センチ伸びましたか？ 視力検査の結果はどうでしたか？

視力はAが1.0以上、Bが0.9~0.7、Cが0.6~0.3、Dが0.3以下となっています。A以外の人には、ピンク色の紙を渡します。早めに詳しい検査をしてもらってくださいね。

健康診断の結果で、お医者さんで詳しい検査をしたほうがいい人に「再検査のおすすめ」を渡しています。早めに病院でみてもらいましょう。

歯科健診の結果は、全員に渡します。異常がなかった人も、かかりつけの歯医者さんで定期的にみてもらいましょう。

あつい ↔ ちょうどいい ↔ すずしい

## じょうずに調節

5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。でも、朝と夜はけっこうすずしいのに、昼間は日ざしが強くて、ちょっと汗をかくくらいのおあつさ…この時期は、そんなふう



に気温が1日の中で大きく変わる日もあります。このようなときは、着ている服でこまめに調節すると、かぜをひくなど体調をくずすことをふせげます。持ち歩いていても大きな荷物にならず、ぬい



だり着たりもしやすい、うすでのシャツやウインドブレーカー、カーディガンなどがオススメです（ボタンやジッパーで前を開けられるものもいいかもしれません）。

また、暑くなりそうな日や運動するときはタオル・ハンカチを持って出かけ、汗をかいたときはすぐにふくようにしましょう。もちろん、水分ほきゅうなどの「ねっちゅうしょう対策」もお忘れなく。

### 新型コロナウイルス感染症を予防するために

- 毎朝、体温と健康状態をチェックし、健康チェックカードに記入しましょう。（お休みの日も忘れずに）
- 毎日ハンカチを持ってきて、こまめに手を洗いましょう。
- マスクを正しくつけましょう。（予備も忘れずに）
- ソーシャルディスタンスをとり、教室はこまめに換気をしましょう。
- ★ 自分のために、みんなのために、新型コロナウイルス感染症の予防について、自分でできることをしっかり行いましょう。