

# ほけんだより



令和3年4月23日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.3

この頃、暑かったり寒かったりして、体調をくずす人が増えています。体調が悪い時は早めに寝るようにしましょう。元気な人は、引き続き規則正しい生活をしましょう。

まだまだ健診・検査が続きます。提出期限を守ったり、検査を受ける時は静かに行動したりしましょう。

## 4月・5月の健康診断

4月28日(水) 朝 尿検査1次 全校

4月30日(金) 朝 尿検査1次予備日

5月27日(木) 朝 尿検査2次 対象者

6月3日(木) 朝 尿検査2次 予備日

4月30日(金) 10:50~

1年生

5月13日(金) 8:30~

全校



尿検査



心電図検査



歯科検診

### 尿検査 4月28日(水)朝 (全校生徒)

4月28日(水)は、尿検査です。腎臓の病気を調べる大切な検査です。前日の4月27日(火)に容器を渡します。忘れずに提出しましょう。

#### 【前日の準備】

家に帰ったらすぐに、尿検査セットをトイレに置いておこう！！

・ 薬やビタミン入りのジュースなどは飲まないようにしよう。

・ 寝る前に必ずトイレに行っておこう。

#### 【当日の朝】

起きたらすぐにトイレへ！！

・ 出始めの尿を少し流してから尿をとる。

・ 容器に移して、しっかりふたを閉める。

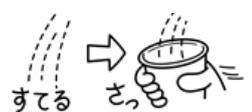
・ 氏名シールの貼ってある袋に入れて、学校へ。

#### 【登校したら・・・】

保健委員さんが用意したビニール袋に提出し、名簿に○をうとう！！

#### 【忘れてしまった人は・・・】

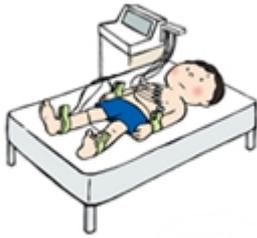
次の日の 4月30日(金) に提出してもらいます。



※2日間とも忘れてしまったり、出せなかったりする人は、尿検査の2次検査の時、5月27日(木)に出します。(6月3日(木)が2次検査の予備日です。)

## 心電図検査 4月30日(金)10:50～ (1年生)

4月30日(金)は、1年生を対象とした心電図検査を行います。1人1分ほどの検査ですので、緊張せず、リラックスした状態で受けましょう。



服装 ー上下夏の体操服

検査の順番ー1組男子→1組女子→2組女子→2組男子

場所 ー家庭科室

\*2-3年生も、検査があることを考えて、家庭科室前の廊下は静かに通行しましょう。

## 歯科健診 5月13日(木)8:30～ (全校生徒)

当日の朝、しっかり歯をみがいてくる。  
静かに、健診を受けましょう。



### おうちの方へ

検査・健診後に、「検査結果のお知らせ」をお渡しします。受診・治療の状況を把握していきたいと思しますので、受診結果を記入し、学校へご提出ください。



学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。

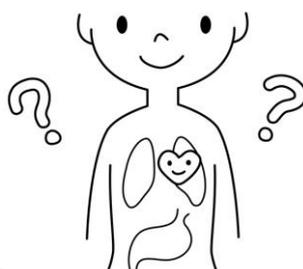
## 健康診断は、なぜ大切??

4月から6月にかけて、様々な項目の健康診断を実施していきます。そこで、毎年聞こえてくるのが、「恥ずかしいから体重ははかりたくないなあ」「尿検査は面倒だから嫌だなあ」・・・などの声。健康診断は、自分のからだを大切にするための大事な機会です。ぜひ、検査を受ける度に、自分のからだをじっくりみつめて、成長や変化を感じる時間にしましょう。

発育の様子やからだの状態を知るためには、たくさんの項目が必要です!



自分では気づかない病気を見つけることができます!



自分のからだと向き合い、健康について考える貴重な時間です!

