

みんなげんき

令和7年5月12日

そと かつどう き 外での活動に気をつけよう

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日もふえてきます。外での運動が気持ちよい季節ですが、熱中症や紫外線にも気をつけなければいけない時期でもあります。ゆだんせずしっかりと対策をしましょう。特にこの時期は、体が暑さになれていないため、熱中症に気をつけなければなりません。体調が悪い時には、無理をしないことが大切です。



ぬき ぎ
脱ぎ着のしやすい服そうで
たいおん ちようせつ
体温の調節をしよう



きおん たか
気温の高いときは、のどが
まえ すいぶん ほ ぎゆう
かわく前に水分補給を



がいしゆつ
外出するときは、ぼうしや
ひ しがいせん
日がさで紫外線をさけよう

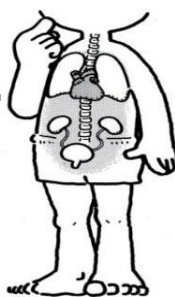
にょう けん さ 尿検査

5月13日(火) に持ってきてください

にょうけんさ
尿検査は、じんぞうが元気にはたらいっているかどうかを調べます

- 1 おしっこをとる前の夜、ねる前におしっこに行っておきます。
- 2 13日の朝 起きたら、まずトイレへいきます。
- 3 出はじめのおしっこを少し出してから、紙コップにおしっこをとります。
- 4 紙コップのおしっこを、検尿容器に目もりまですいとり、しっかりフタをします。
- 5 バーコードラベルの1枚を青色の検査提出袋にはり、もう1枚は検尿容器にはりつけます。
※検査機関からのお知らせを見てください。
- 6 容器を検査提出用袋に入れ、袋の口をとじます。

※ 13日の朝に取り忘れた人は、次の日に必ず提出してください。
都合により提出できない場合は、二次検査時(5月29日)に提出してください。



けんこうしんだん
健康診断で

し
知ろう!

かんが
考えよう!

じぶん からだ
自分の体

毎年4月～6月にかけて、健康診断を行っています。健康診断は自分の体を見つめる絶好のチャンスです。それぞれの検査で何を調べているのかを知り、自分の体や健康について考える機会にしてほしいと思います。

じぶん からだ
※自分の体の
ちょうし せいちょう
調子や成長の
しかたを知る。



からだ いじょう びょうき
※体に異常や病気が
ないか調べる。



じぶん からだ けんこう
※自分の体や健康に
かんしん
関心をもつ。



けんこうしんだん じぶん からだ み
健康診断は自分の体を見つめ、健康について考える大切な時間です

* 令和7年度 定期健康診断日程 *

- 4月 身体測定、視力・聴力検査 実施しました
- 5月13日(火)・14日(水) 尿検査一次
- 20日(火) 心臓一次検診 13:45～(1・4年・経過観察者)
- 29日(木) 歯科検診 9:00～、検尿二次
- 6月 3日(火) 内科検診・結核健診(高学年) 13:30～
- 6日(金) 内科検診・結核健診(低学年) 13:30～
- 12日(木) 耳鼻科検診 9:10～
- 18日(水) 心臓二次検診(抽出者)
- 20日(金) 眼科検診 14:10～



校医の先生を紹介します

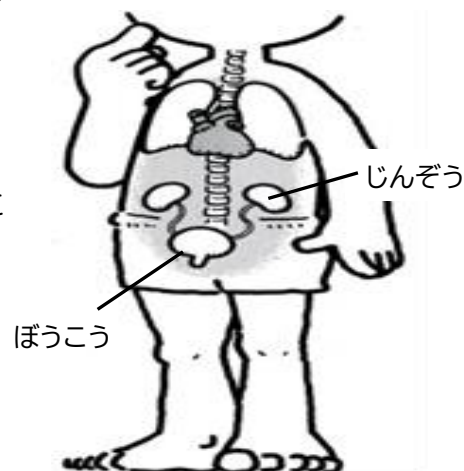
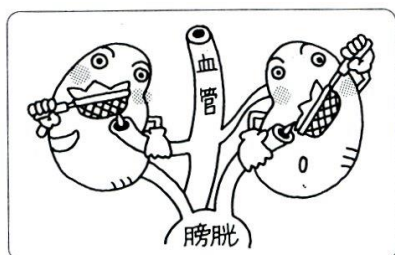
各検診、検査でお世話になります
学 校 医：中江 龍仁 先生
学校歯科医：戸田 博文 先生
学校薬剤師：糸井ゆう子 先生

※ 検診により、問診票の提出がありますので、ご協力お願いします。各検診の詳細については、その都度お知らせします。

おしっこのはなし

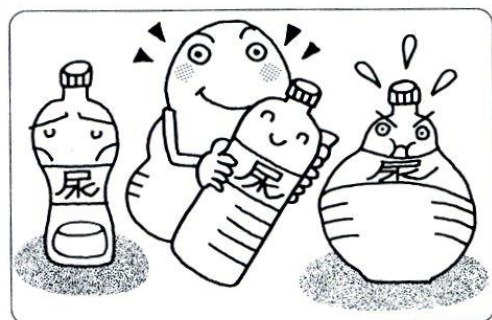
おしっこがつけられるのは、じん臓^{じんぞう}というところ
です。じん臓^{じんぞう}はそら豆^{まめ}のようなかたちをしていて、
せぼねをはさんで左右^{さゆう}に一つずつあります。

じん臓^{じんぞう}にながれこんでくる血液^{けつえき}からからだに
必要なものをこしたのこりがおしっこになります。



おしっこの観察のポイントは3つ

ポイント1：量と回数



健康な人^{けんこうひと}のおしっこの量^{りょう}は、一日^{いちにち}にペット
ボトル約1本分。回数は一日に約4～5回。
その日^ひにとった水分^{すいぶん}の量^{りょう}やあせをかいた量^{りょう}
にもよりますが、おしっこの量^{りょう}や回数^{かいすう}がきよ
くたんにふえたりへったりした時は、注意^{ちゅうい}が
必要^{ひつよう}です。

ポイント2：色

健康^{けんこう}なときのおしっこは、うすい黄色^{きいろ}
をしています。朝^{あさ}おきたすぐ後^{あと}や運動^{うんどう}を
した後^{あと}にはこい色^{いろ}のおしっこが出たり、
水分^{すいぶん}をたくさんとった時には色^{いろ}がうすく
なったりするので、すこしくらいの変化^{へんか}
は心配^{しんぱい}いりません。

ただし、赤^{あか}や赤み^{あかみ}かかった茶色^{ちやいろ}、こい
茶色^{ちやいろ}のおしっこが出たら病^{びょう}気^きのきけん
信号^{しんごう}です。



ポイント3：におい



食べたものや薬^{くすり}のにおい^{におい}がおしっこに
でることがありますが、それは心配^{しんぱい}いりま
せん。

あまずっぱいにおいがしたり、鼻^{はな}にツン
とくるにおい^{におい}が何日^{なんにち}もつづくときは、病^{びょう}気^き
かもしれません。注意^{ちゅうい}してください。

※ 尿^{にょう}検査^{けんさ}は、健康^{けんこう}状態^{じょうたい}を知るために大切な検査^{けんさ}です。わすれずに提出^{ていしゅつ}してください。