

# ほけんだより

いすみ市立中根小学校  
令和3年4月19日発行  
第3号

明日20日(火)は

必ずおうちの方と読みましょう！

## 尿検査の提出日です

尿(おしっこ)は体の中にある「腎臓」というところで作られています。尿検査はしっかりと腎臓が働いているかを調べる検査です。

本日、尿検査のセット(採尿管・採尿コップ・チャック付ビニール袋)をお配りしました。採尿管に名前の書いてあるシールが貼ってありますので、必ず自分のものかどうか確かめてください。



バーコードシール



名前を必ず確認！

### ●今日19日(月)の夜は

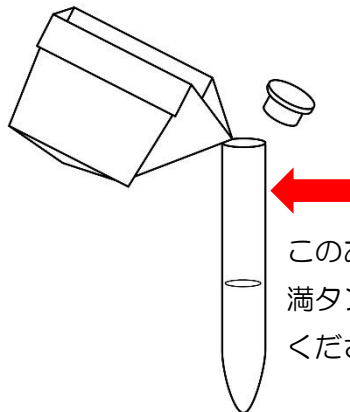
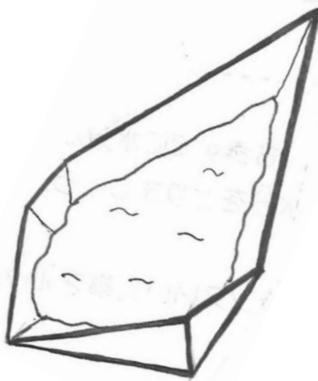
ビタミンCや糖分を含む飲み物を避け、寝る前に必ず排尿してください。

### ●明日20日(火)の朝は

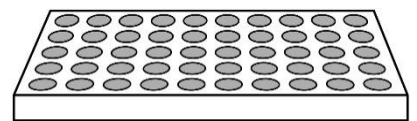
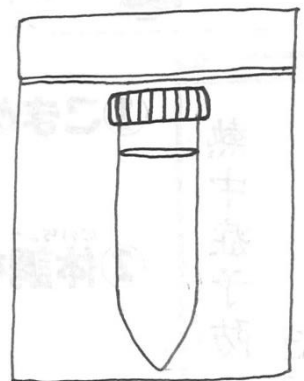
①トイレに行き、尿の出初めは捨て、そのあとの尿をコップに採ります。

②コップから採尿管の8分目程まで尿を入れ、きちんとキャップを閉めてください。

③チャック付のビニール袋に採尿管を入れ、しっかりチャックを閉めます。



このあたりまで！  
満タンにしないで  
ください！



### ●学校についたら

ビニール袋から採尿管を出して、番号順に回収箱に入れましょう。

### 注意

- ・9:00 までに必ず提出しましょう。(遅刻や欠席の場合、兄弟やおうちの方に届けてもらいましょう。)
- ・忘れた人は保健室に伝えにきてください。次の日に提出してもらいます。
- ・生理の人は次の回収日(5月11日)に提出してもらいます。

# 内科検診のお知らせ

4月21日(水) 13:15~  
服装：体操服 会場：保健室

全校のみなさんを対象に、内科検診を実施します。今年度も、もりかわ医院の堀越先生に診ていただきます。内科検診ではどんなことを診てもらうのでしょうか？

## ●栄養状態

- 皮下脂肪のつき方や身長と体重のバランスを見て、栄養不良や肥満傾向がないか
- 皮膚の色やまぶたの内側を見て、貧血がないか
- 視診、触診により、筋肉や骨格の成長具合をチェック

## ●心臓

- 心臓の脈打つリズムや呼吸の時の肺の音に異常はないか

## ●結核

- 結核にかかっているか問診票の確認や肺の音に異常はないか

## ●のど

- 喉の腫れや炎症はないか

## ●脊柱

- 背骨が曲がっていないか、姿勢は正しいか

## ●胸部

- 胸や肋骨などの形態・発達は異常ないか

## ●運動器

- 体のいろいろなところの関節は、正常に動いているか、正常な角度まで曲がるのか
- 体の左右のバランスがとれているのか

## ●皮膚

- 皮膚の病気（アレルギー疾患や湿疹など）の有無、皮膚の色つやなど



## 約束

- 【前日】・お風呂に入り、顔や耳のうしろ、首のまわり、わきの下などをよく洗いましょう。
- 【当日】・体操服に着替え、保健室で上半身裸になります。
  - ・順番を待つときは話しません。(堀越先生が、心臓や肺の小さな音を聞いています。)
  - ・新型コロナウイルス感染症予防のため、自分の名前やあいさつは言いません。

※内科検診では、会場内で上半身裸となります。心臓や皮膚、運動器等を正しく検査するためです。廊下や外から中が見えることのないよう、カーテンで仕切り実施をしていきます。また、4年生以上は男女別になり、男女が入れ替わる際は、最後の一人が退室するまで会場には入れません。児童のプライバシーについて十分に考慮していきますので、御了承ください。

## 「成長カード」を配付しました！

児童の  
みなさんへ

全学年の身体測定が終了しました。身長体重を記録した成長カードをお配りしますので、おうちの方と一緒に確認してください。♡の色も塗って提出してくださいね。

おうちの方へ

お子さまと確認していただき、印を押して4月20日(火)までに担任へ提出をお願いいたします。2学期・3学期の体重測定後も同様に配付いたしますので、押印後はすみやかに提出をお願いいたします。

※視力聴力検査の結果は、後日「健康カード」にてお知らせします。検査の結果、受診が必要な場合は、「受診のおすすめ」をお配りしますので、受診をお願いいたします。