



令和5年5月
呉市立郷原中学校
保健室(平出)

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました！1年生のみなさんは中学校での生活に、2・3年生のみなさんは、新しいクラスに慣れてきましたか？

先日は、体育大会お疲れ様でした♪雨天でしたが、無事に実施できてほっとしています。昨年度はコロナウイルスの影響で様々な制限の中での実施でしたが、今年度は3年ぶりに来賓の方々や保護者の方々に来ていただき、思い切り楽しみながら取り組むことができましたね☆「絵望紅 ~自分の色で望む未来を描こう~」をテーマに、仲間と切磋琢磨し頑張るみなさんの姿に、胸が熱くなりました。さらにクラスの絆がぐっと深まったのではないのでしょうか(*^o^*)

5月は、気温の変化や新しい環境での生活などにより、体調を崩しやすい時期になります。心身の疲れは、気がつかないうちに溜まるため、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動など、規則正しい生活を送るように心がけていきましょう。



定期健康診断 5・6月の日程



日程	内容・学年	お知らせ
5月18日(木)	耳鼻科健診(全学年)	<u>前日に耳掃除</u> をしてきてください。
5月19日(金)	尿検査回収(全学年)	<u>19日の朝1番の尿</u> を持ってきてください。 (検査キットの配布: 5/18) ※ 今回提出できなかった人は、 <u>予備日の6月2日(金)</u> に提出してください。
6月8日(木)	歯科検診(全学年)	<u>歯ブラシ</u> を持参してください。



尿検査について



尿検査では、朝1番の尿を採り、腎臓や腸などに病気がないかを調べます。

☆ 尿検査の方法 ☆

- ① 学校からの配布物を確認する。(クラス・名前・出席番号も確認！)
(1) 尿受けカップ (2) 尿スピッツ (細長い筒のような物) (3) 尿スピッツを入れる袋
- ② 寝る前にトイレに行っておく。この時、①の配布物をトイレに置いておく。
- ③ 朝起きたらすぐにトイレに行く。初めに少し尿を出してから、中間の尿を尿受けカップに採る。
- ④ 尿受けカップのとがっている部分をつまみ、注ぎ口を作る。注ぎ口が作れたら、尿スピッツのキャップを開け、ゆっくりと容器に注ぐ。(※1番上の線まで入れる！)
- ⑤ キャップをしっかりと閉め、袋に入れる。
- ⑥ 登校後、1時間目が始まるまでに保健室前の廊下に置いてある袋に入れる。袋に入れたら、名簿の自分の名前に○をつける。

☆ 注意点 ☆

- ※ 生理などで今回提出できない生徒は、予備日の6月2日(金)に提出してもらいます。提出できない生徒は、必ず当日の朝保健室まで伝えに来てください。
- ※ 容器は予備日まで自分で保管してください。

保護者の方へ

定期健康診断の結果を順次返却しています。眼科健診と耳鼻科健診の結果につきましては、対象の生徒にのみ返却いたします。

病院受診が必要な場合は「受診報告書」にクラスと名前を入れておりますので、2学期の始業式の日までに学校へご提出ください。よろしくお願いいたします。

