



上三川町立北小学校 保健室
2023年 4月 発行

ほけんしつ ようこそ保健室へ

こんにちは。養護教諭の
横山 雅子 です。

みなさんが心も体も健やか
に過ごせるよう、お手伝い
します。1年間、よろしく
お願いします！



朝一番の中間尿 を提出してください

健康診断では、みなさんに尿を提出
してもらいます。腎臓の病気や糖尿病
などが隠れていないかをみるためです。
「朝一番の中間尿を取る」と覚えて
おいてください。

どうして朝一番の尿？

体が活動を始めると、尿にたんぱく
質が混ざってしまい、誤って病気と判
断されることがあるためです。

どうして中間尿？

中間尿とは、出始めではない途中の
尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混
ざるのを防ぐためです。



朝、ぼんやりして
忘れてしまわないように
しましょう。

健康
ってなんだろう？

体の健康

病気や
ケガなく
過ごせること

心の健康

いきいきと
自分らしく
いられること

生活の健康

友だちや家族と
いい関係で
いること



保健室は、みなさんが「健康」でいられる
よう、お手伝いするところ。ケガをしたとき
だけでなく、困っていること、聞きたいこと
があるときも、ぜひ来てくださいね。

4月の保健行事

- 13日(木) 体位測定(2・3・6年)
- 14日(金) 体位測定(1・4・5年)
スクールカウンセラー岡本先生来校
- 21日(金) 腎臓検診(全学年)
- 26日(水) スクールカウンセラー柳田先生来校

今年度も、スクールカウンセラーの先生が定期的に来校します。
学習や友達、家族のことなど、相談したいことがある人は、担任
の先生が横山先生に教えてください。

6年生のみなさんは、進学に向けて全員面談を実施します。ま
た、保護者の方の相談も受け付けていますので、お気軽にご連絡
ください。

【4～7月の来校日】

* 柳田先生・・・4/26、5/2、5/24、6/14
6/28、7/12

* 岡本先生・・・4/14、6/16

けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります！

「健康診断」で何なにがわかるの？

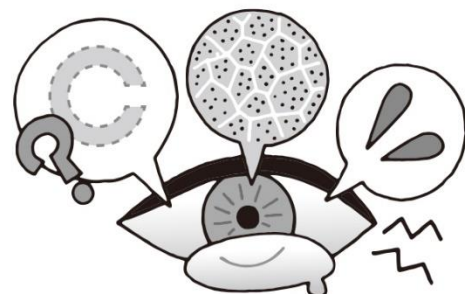
身体測定

よ せいちょう
バランス良く成長できているか。
ひ まん
肥満や、やせはないか。



視力検査・眼科検診

み
見えにくくなっているか。
め びょう き
目の病気はないか。



聴力検査
耳鼻咽喉科検診

き
聞こえにくくなっているか。
みみ はな びょう き
耳・鼻・のどの病気はないか。



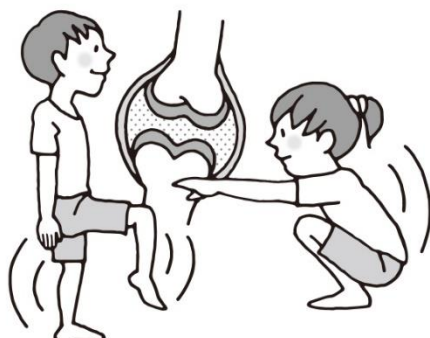
歯科健診

ば ししゅうびょう
むし歯や歯周病はないか。
は なら あ じょうたい
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。



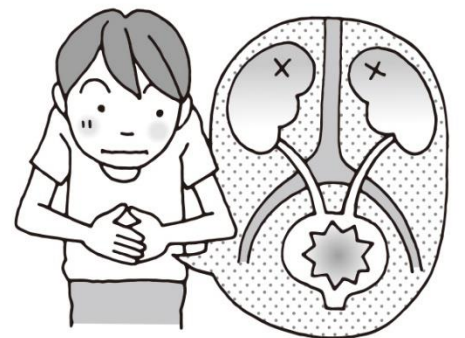
運動器検診

ほね かん せつ きん にく びょう き い じょう
骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。



尿検査

じん ぞう びょう き とうにようびょう
腎臓の病気や、糖尿病などはないか。



内科検診

しん ぞう はい ひ ふ い じょう
心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
ひん けつ
貧血はないか。
えい ようじょうたい もん だい
栄養状態に問題はないか。



心電図検査

しん ぞう びょう き い じょう
心臓に病気や異常はないか。

