

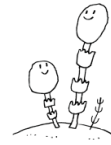


令和5年  
4月10日  
千里丘小  
保健室

# 入学・進級おめでとうございます♪

色とりどりに花が咲き、いよいよ春が来ました！新しい学年、新しいクラスになり、わくわくする反面、なんだかちょっと緊張する時期でもあります。緊張すると気がつかない間に疲れるので、夜は早めに寝て、しっかりと体を休めてあげましょう♪

困ったことがあったら、いつでも相談しに来てくださいね☆  
今年度の保健室も久原 奈々が担当します。みんなが楽しく元気に過ごせるようにがんばりたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。



## 健康診断は

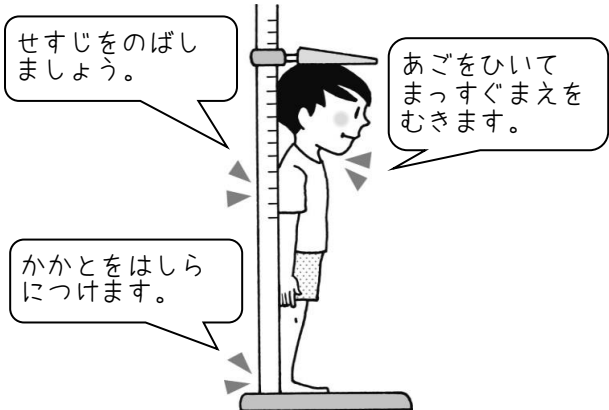


## 二測定

4/11(火)

\*体操服を持ってきましょう♪  
\*頭の上や後ろで髪をくくらないようにしましょう♪

身長：背の高さをはかります。



体重：からだの重さをはかります。



# 検尿

提出日：4/13(木) \*13日に全員提出しましょう♪

4/13(木)に提出できなかった人は14日(金)に必ず提出してください。  
上記日程に提出できない人(生理中の人等)は4/28(金)に実施します。  
尿(おしっこ)の中にタンパクや糖、血液が混じっていないか調べます。

## 尿のとり方 正しくとらないと異常が出る場合があります

**前日**

- 薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない
- 夕食後は、はげしい運動はしない
- ねる前に必ずトイレに行っておく

**当日**

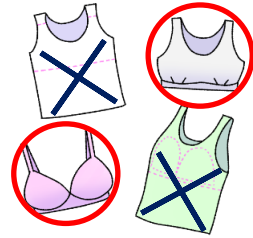
- 目が覚めたらすぐ尿をとる
- 出始めの尿を少し流してからすてる
- 提出容器に移し、手を洗う
- ふたはしっかりと閉める

ようきになまえシールをはってね

## 内科検診

- 4/17(月)：3・6年生
- 4/20(木)：2年生
- 4/21(金)：4・5年生
- 4/25(火)：1年生

\*体操服を持ってきましょう♪



(下着はスポーツブラタイプ可・キャミソール不可)  
栄養状態、背骨や胸郭、四肢、皮膚の状態、心臓の音などを調べます。  
不安なことやわからないことがあるときは、前もって先生に聞いて下さい。



ちいさなおとをきいています。

## 視力検査

- 4/12(水)：3・4年生
- 4/13(木)：5年生
- 4/14(金)：6年生
- 4/18(火)：2年生
- 4/24(月)：1年生

\*めがねを持ってきましょう♪



ものを見る力(視力)がどのくらいあるかを調べます。普段の見え方を調べるので、めがねやコンタクトレンズをしている人はそのままで検査を行います。