ほけんだより

令和７年４月16日
浦河小学校保健室
NO. 2

楽しく過ごすには休み時間の遊びから

北海道に訪れる桜の便りが恋しく、近づいてくる春の空気に促されるように浦河小学校の教室内もにこやかで元気に過ごしていますね。

さて、休み時間に外で元気に遊ぶのは、とても気持ちがいいですね。ぜひいっぱい遊びましょう。ただし、遊ぶ中でのケガには注意してください。ケガなく、楽しく遊べるようにどうするか、考えながら遊べるといいですね。

尿検査を行います。

日にちと時間

提出日：４月18日（金）

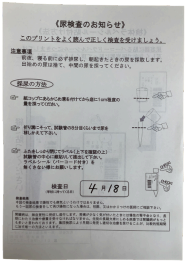
採取場所：朝、家で尿を採取する。

提出場所：学校の教室で提出する。

この２つをつかいます。

尿を入れ終わった後、名前のシールを貼ろう！

1. 前日の夜は、トイレをすませてから寝ましょう。
2. 朝起きたら、トイレに行きます。
3. 出始めの尿は取らずに、途中から尿を紙コップに取ります。
4. 紙コップに取った尿を試験管の半分より上まで 入れます。
5. 試験管のふたをしっかり閉めます。
6. シールの上下に気をつけて試験管に貼ります。
7. ビニール袋などに入れて、学校まで持ってきます。



≪尿検査のお知らせ≫にも書いてありますのでご確認ください。

女の子へ

生理中の人は、検査できません。**二次検査日（５月28日）**に提出してください。

発育測定・聴力検査を行います。

入学・進級して最初の身長と体重の測定になります。一年たって、どれぐらい大きく成長しているのか、とても楽しみですね。

身長が伸びていれば、自ずと体重も増えていきます。体が少しずつ大人に近づいているので、それに合わせて心も大人に近づくように、成長を受け入れて喜びたいですね。

日にちと時間

	22日（火）	23日（水）	24日（木）
3時間目	1年生	3年生	5年生
4時間目	2年生	4年生	6年生

場所

発育測定：保健室
聴力検査：相談室

静かに待とう！

発育測定のやり方

身長（せのたかさ）

1．上ぐつを脱ぐ。
2．身長計に乗る。
3．頭・背中・おしり・かかとを身長計の尺柱（棒）につけてまっすぐに立つ。
4．「きをつけ」をして、あごを引き、前を見る。

体重（からだのおもさ）

1．上ぐつを脱ぐ。
2．体重計の真ん中にやさしく乗る。
3．「きをつけ」をして動かず立つ。

発育測定で気を付けてほしいこと

脱げる上着は脱ぐ

髪の毛をむすぶ時は横か下でむすぶ

静かに順番を待つ

尺柱（棒）にはもたれない

体重計にはやさしくのる

聴力検査のやり方

1．部屋の中のいすに座る。
2．レシーバー（耳当て）を持つ。
3．レシーバー（耳当て）を右耳に当てる。
4．音が聞こえたら、手をあげる。

耳は右耳、左耳あるので
検査は右側1回、左側1回の合計2回行います。

再検査について

耳の聞こえは、勉強にとても大切です。
そのため、再検査を行う場合があります。
再検査が必要な人は、後から連絡するので、ご協力をお願いします。