

# 向日葵

— 太陽に(向)かっ  
て笑(わ)かっ—

ほけんだより No.2

健康診断号① (身体計測・尿検査について)

球磨村立球磨中学校 保健室

文責 齋藤 亜葵

始業式・入学式を終え、ようやく1週間を終えようとしています。環境も変わりまだまだ慣れない中、疲れがたまっていると思います。週末をつかい、好きなことや心安らぐことをしてリフレッシュしてくださいね。来週からは、定期健康診断が始まっていきます。今号では、身体計測と尿検査について書いています。しっかり読んで、当日に備えましょう。

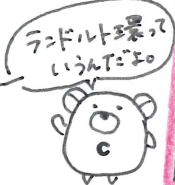
## 身体計測・視力・聴力検査について

### こんなこと調べます!

身体計測：身長と体重をはかって、体がバランスよく成長しているか調べます。

視力検査：このような図形 **C** を使って、学校生活に十分な視力があるか調べます。

聴力検査：機械を使って音を聞き、よく聞こえているかを調べます。



### 日程・場所

- 4月15日(月)・・・男子
- 4月16日(火)・・・女子
- 4月17日(水)・・・15,16日が家庭訪問だった人
- 身長・体重：小中連携教室
- 視力：会議室、相談室
- 聴力：音楽室

身体計測の日には、体操服と、メガネ・コンタクト(いつも使っている人)を忘れないように!

## 尿検査について

### こんなこと調べます!

腎臓の病気や糖尿病などがないかを調べます。

### 回収日

4月16日(火)

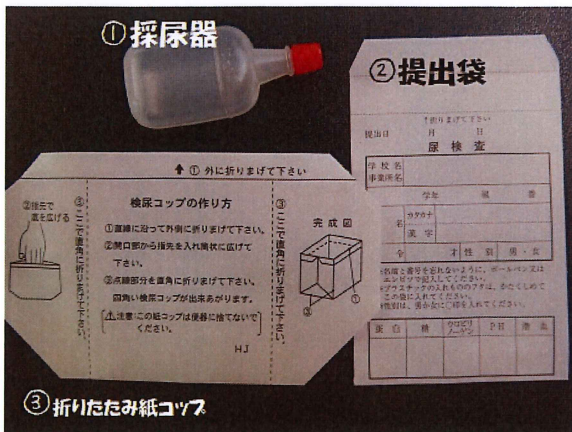
対象：全校生徒

二次検査日・・・4月23日(火)

対象：再検査が必要な生徒

16日に提出できなかった生徒

前日(4/15)に尿検査キット(①②)を配付します。

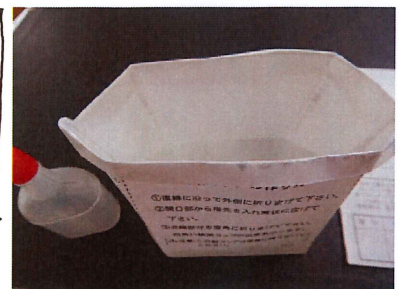


当日、生玉理の日と重なった場合は、事前に、保健室まで伝えに来てください。心配なことがある人も伝えに来てくださるね。

尿検査キットです。

②の名前が自分のものが必ず「確認」してくださいね!

③を糸組すると、こうなります!



# 検査のポイント

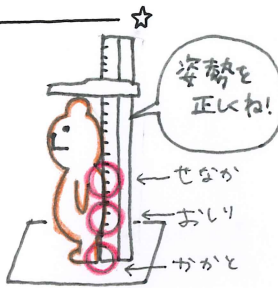
必ず読むこと。

## ★ 身長をはかるときは

- 少しだけあごを引く。
- かかと・おしり・背中を身長計につける。



ふだん髪をむすんでいる人は、身長も測る時だけ、ほといて受けよう。



## ★ 体重をはかるときは

- そと体重計にのる。
- はかれるまで動かない。



## ♪ 聴力検査の方法

右耳からせめます。	音が聞こえたらボタンをおします。	1	2
左耳も同じようにします。	小さな音を聞くので「しずかに」しましょう。ドアの開閉時音もたてないようにしよう。	3	4

## C 視力検査の方法

どこがあいているか、こたえよう。 ※メガネ・コンタクトははずす。	左目をかくして、右目から調べます。	1	2
次に、右目をかくして、左目を調べます。	しゃべり器をアルコール綿でふいて、もとの場所になおします。	3	4

※メガネ・コンタクトを利用している人は、検査前に「メガネ・コンタクトをはずす」と伝えよう。

わからないことがあつたり、不安なことがある人は事前にお話ししてきてくださいね。

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だから。それでも高くなりたい、という人のために...

## 身長を伸ばしたい人には3つの話

### 栄養

骨のもとになるたんぱく質と、その1世の栄養バランスをよくとること。ダイエットなどすると、身長がのびないことに

たんぱく質は、まにお魚やお肉、大豆などのことよ。



ちなみに、「カルシウムたくさんとら背がのびる!」ときいたことある人も多かももしれないね。でも、本当は骨を強くする食料の方が大きいんだ!

### 睡眠

成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さも質が大事。

### 運動

成長ホルモンは運動するとよく出る。適度な運動を。

## ♪ 尿の採り方

ねる前、ジュースの飲みすぎには気をつけること!	1 前の夜、トイレに行くから、ねよう。	前日、はげしい運動はこけるよ!
靴もとか、トイレの中に尿検査キットをおいておくと、わづらわないわ!	2 朝起きたら、起きて、体を動かす前に、トイレへ行く。	
	3 最初、少し出してから、途中の尿を容器にとろう。	コップにとったあとは、採尿器に尿をとろう。
提出する時は、採尿器が外に出ないように、袋の口を必ず折ること!	4 自分の名前シールのほうにある袋に入れて提出する!	

保言者のみさま。



さつき、返信のお言葉、ありがとうございます。又めまして、今後もよろしくお祈りいたします。お子と一緒に読んでいただけると、うれしいです。😊