



第1号 令和7年4月15日
不土野小学校 保健室



新しい学年になりました。入学・進級おめでとうございます。
4月からの生活には慣れましたか？毎日を元気にすごすためには
早寝早起き朝ごはんが基本です。自分の生活リズムをしっかり整
えましょう！

養護教諭（保健室）の鬼下優美で
す。みんなが毎日楽しく学校生活を
送ることができるようにお手伝いをし
ます。よろしくお願いします！



4月の予定

ひづけ 日付	けんしん ないよう 健診の内容	じっしがくねん 実施学年
すい 4/16 (水)	しんたいけいそく ちゅうりょくけんさ 身体計測・聴力検査	ぜんがくねん 全学年
きん 4/18 (金)	にょうけんさ いちじ 尿検査 (一次)	ぜんがくねん 全学年
きん 4/25 (金)	ないかけんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年
きん 5/9 (金)	にょうけんさ にじ 尿検査 (二次)	たいしょうしゃ 対象者
にち 5/11 (日)	ごうどうけんしん (眼科・心電図) 合同検診 (眼科・心電図)	がんか せんがくねん 眼科…全学年 しんてんず ねん 心電図…1年
か 5/20 (火)	しかけんしん はしごう 歯科検診・ 歯みがき指導	ぜんがくねん 全学年

★ マークがついている日は、体育服を持ってきましょう！
※5/11 (日) は1年のみ必要です。

尿検査では何がわかるの?



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要なものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中には必ず物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気がかなり進行していることが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。



保健室はこんなところです



けがの手当をする



体調が悪いときに休む



悩みを相談する



体や心について知る

私は誰でしょう?



だい 第1問

① 私の色は白いです

② たくさんのがあります

③ 田んぼで育ててもらっています



だい 第2問

① そのまま食べたり焼いて食べたりします

② 外国生まれです

③ 小麦粉からできています

こた 答えは…

だい 第1問

ごはん(お米)

だい 第2問

パン

どちらも体のエネルギー源になります。体も脳もエネルギー不足になる朝には、特にとりたい「炭水化物」グループの食べ物です。

朝は「ごはん派」?

それとも「パン派」?

好みに合わせた朝ごはんで一日を元気に始めましょう。

