

保健だより 4月

令和8年4月7日
奈半利中学校 No.1

今月の保健目標
「自分の身体の健康状態を知ろう」

1年生入学おめでとうございます。・2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

今日からまた、新しい1年がはじまります。新しい環境の中では、自分でも気づかない間に心身ともに疲れがたまっていきます。困ったことや、心配なこと、どんな小さなことでもいつでも気軽に、保健室を利用して下さいね。

ツメが伸びていませんか？



毎年行われる健康診断ですが、皆さんは「何となく」受けていませんか？
健康診断は、自身の体により深く知ることができる貴重な機会です。どうして健康診断を受けるのか、どんな検査をしているのかを理解して、受けてみましょう。



強く目に押しつけない
すきまからのぞき見をしない



視力
4月8日(水)



心電図(1年生)
5月11日(木)

聴力
4月8日(水)



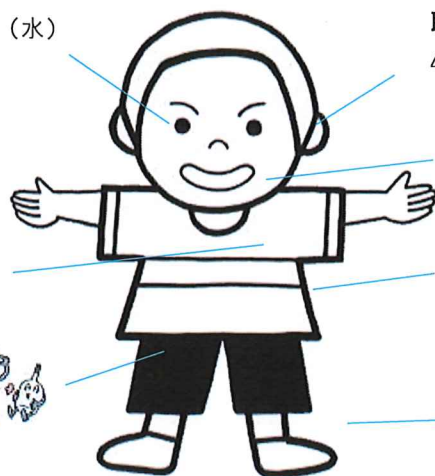
歯科
6月11日(木)



内科
4月28日(火)



身長・体重
4月8日(水)



保健室の かきあげ やすこ 垣上 泰子 です

魚梁瀬小中学校からかわってきました。みなさんが楽しく元気に学校生活をすごせるようサポートさせていただきます！奈半利町のこともたくさん知りたいと思います。よろしくお願いします☆



保護者の方へ

保健関係封筒を配りました！

新年度にあたり、保健関係の書類一式が入った青色の封筒をお配りいたしました。お忙しいところ恐縮ですが、記入もれがないか確認いただきご提出をお願いします。

〆切は4/14(火)

目的 けがをしたときの救急処置	目的 だいたいどうぶ？ 体の調子がすぐれない	目的 体や健康について学びたい	目的 心配事や悩みを相談したい
注意 きこのう、かえて〜 継続的な手当てではできません。家でしてね	保健室を利用するときの約束 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。		注意 内服薬は出せません
ルール 先生にことわってから来る	ルール 入室退室時にはあいさつ	ルール 室内では静かに	ルール 備品等に勝手に触らない

ほけんだより 4月

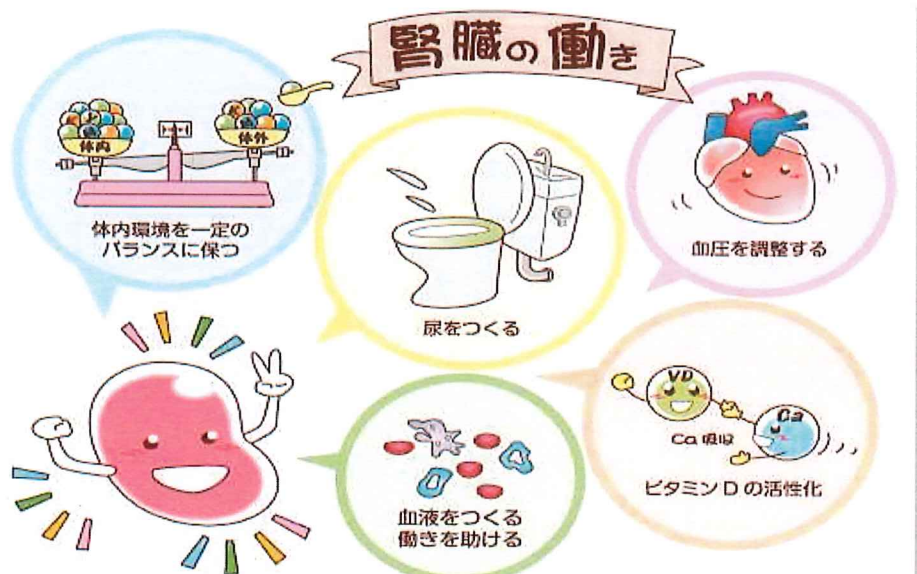
～尿検査特別号～
令和8年4月9日(木)
奈半利中学校 保健室

新学期がスタートとして2日が経ちましたが、春休みモードからもう切り替わっていますか？切り替えるためには、規則正しい生活が重要です。そして季節は春ですが、朝晩と寒いので、体調を崩さないようにしましょう。



【明日 10 日は尿検査の提出日です】

尿検査では、尿の色や成分（タンパク・糖・血液）などを調べ、病気の早期発見につなげます。そのため、提出は忘れないようにしましょう。



《腎臓の大きさ》

・自分の握りこぶしより少し大きいぐらいで、重さは大人で 130g ぐらいです。

《腎臓の形》

・形はソラマメに似ています。そして左右に1つずつあります。



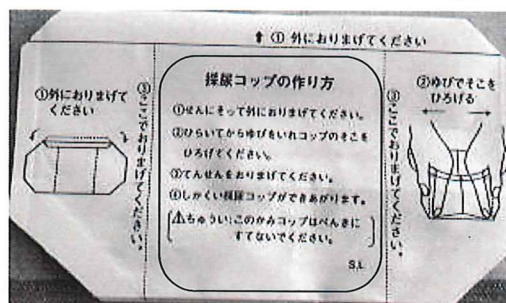
～正しい検査結果を得るために～

尿検査前日の注意点

- ✓ 寝る前に必ず排尿しておく
- ✓ 激しい運動をしない
- ✓ ビタミンCが多く入ったジュースやサプリメントなどをとらない



【採尿カップが新しくなっています】



* 採尿カップにも作り方を記載していますので、確認しながらよろしくをお願いいたします。

* 朝慌てないように、前日に作成しておくようにしましょう。



【保健室からのお願い】

- ① 教室で回収しますので、朝提出をしてください。
- ② 提出をするときは、ビニール袋などからは出して容器のみを提出してください。
- ③ 採取した尿を家に忘れた場合は、容器と採った尿は家で処分をしてください。新しい容器を 16 日(木)に配布をします。
- ④ 採取を忘れた場合は、使用していない容器を後日使いますので、捨てないでください。



次回提出は 4 月 17 日 (金)

※10 日に提出が出来なかった人だけ提出です



ほけんだより

重要!

～尿検査特別号～

令和8年4月23日

奈半利中学校

尿検査についてみなさんに大切なお知らせです。

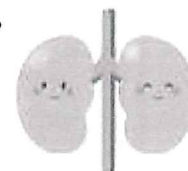
ポイントを読み、明日の朝忘れずに持ってきてくださいね。

検査方法

- ①朝起きてすぐ、トイレに行く。
- ②出始めの尿は流し、中間の尿をとる。
- ③配られた容器で尿を半分くらいとる。
→配布されたカップで尿をとり、スポイドで吸い上げる。
- ④かばんに入れて持って行く。

尿検査で何がわかるの？

「腎臓」という、血液をきれいにする臓器が元気に働いているかをチェックしています。



前日の注意事項

- ・ビタミンCの多い食べ物・飲み物をひかえる。
- ・激しい運動はひかえる。

【提出日】

4月24日（金）朝 保健室まで

保健だより



～校医検診特別号～
令和8年4月24日(金)
奈半利中学校 保健室

新しい学校・学年に変わり、最初の頃よりも緊張もほどけ楽しそうに過ごす様子も見受けられるようになりました。自分の思っているよりも疲れがたまってしまいう時期でもあります。期待と不安でドキドキしている人もいます。ゆっくり慣れていきましょう。



内科検診のお知らせ



今年度お世話になってます

「学校医の先生

吉本 智子 先生

日時：4月28日(火) 13:30～

順番：1年男子→1年女子→
→2年女子→2年男子→
→3年男子→3年女子

最初に5人
だけ保健室
前にきて、そ
の後は1人
ずつお入りま
しょう

服装：【診察時】半袖・ハーフパンツ

【移動時】長ジャージ可

昼休みに着がえておいでください

【当日のお願い】

- ① 名前を言いましょう。
→ ○○年 ○○ ○○ です。
- ② あいさつをしましょう。
→ よろしくお願ひします。
→ ありがとうございます。
- ③ 検診時は静かに待ちましょう。
→ 校医さんが聞いている心臓の音はとても小さな音です。呼ばれるまで廊下では静かにしてくださいね。



【検査項目とポイント】

1. 栄養状態
(肥満・やせ)

身長・体重から
成長バランスを確認!

2. 脊柱・胸郭の異常

前屈してチェック
背骨の曲がり(側弯症など)

3. 皮膚疾患

湿疹・乾燥・感染症
皮膚の健康を確認!

4. 心臓の異常(聴診)

聴診器で心音確認
リズム・雑音

5. 結核の有無

問診・聴診から
感染症予防!

6. その他の疾患

喉・目・耳・鼻
全体の健康チェック

【準備物】

*検診は体操服で行いますので、
半袖体操服・ハーフパンツなどを
忘れないように、お願いします。

検診時の約束



お風呂に入って清潔にするようにしましょう。耳掃除もしてください。



健康診断の前日は、早めに寝て体調を整えておきましょう。



目や耳に髪がかかっている場合は、まめたり、とめたりしましょう。

保健室のひとりごと

最近散歩をしていて
桜の花びらが舞う中を
歩いたり、道の壁の小
さな穴に顔を出したカ
エルなどを見て春を感
じる今日この頃です。
皆さんが感じた春
はなんですか？

