



情報引用元：日本学校保健研修社“健“

入学・進級おめでとうございます！それぞれが新しい学年への一歩を踏み出し、これからたくさんの挑戦が待っていることと思います。いつも全力で頑張る皆さんが健康に毎日を過ごせるよう、サポートしていきます。毎月の「ほけんだより」では、その季節での感染症情報などを発信していきます。一年間、元気に楽しく中学校生活を送っていきましょう。

## 生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。  
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

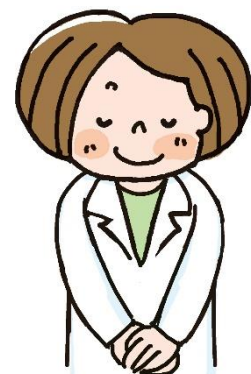
<b>早起き</b>	<b>朝ごはん</b>	<b>うんち</b>
早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。	朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。	朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

〈保護者の皆様へ〉

ご入学・進級おめでとうございます。お子さまが、元気に毎日を過ごしていけるようサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

また、健康診断関係書類についてご記入・提出いただきありがとうございました。これから3ヶ月間で健康診断を実施させていただきます。受診勧告を通知させていただく場合もございますので、早めの受診にご協力をお願いいたします。

養護助教諭の  
\*\* \*\*です。  
1年間よろしくお願いいたします。



# 健康診断が始まります

## 【健康診断予定】

- 4 / 9 (火) 身体計測：全学年
- 4 / 25 (木) 眼科検診：全学年
- 4 / 26 (金) 腎臓（尿）一次：全学年
- 5 / 2 (木) 内科検診：全学年
- 5 / 27 (月) 心臓検診：1年生
- 5 / 29 (水) 耳鼻科検診：全学年
- 5 / 30 (木) 歯科検診：全学年
- 6 / 6 (木) 腎臓（尿）二次：未提出・対象者
- 6 / 12 (水) 腎臓（尿）三次：未提出・対象者
- 6 / 25 (火) 腎臓（尿）最終回収日：未提出・対象者

お世話になる  
学校医の方々

学校医：\*\* \*\* 先生  
歯科医：\*\* \*\* 先生  
眼科医：\*\* \*\* 先生  
耳鼻科医：\*\* \* 先生  
薬剤師：\*\* \*\* 先生

## ～今月の健康診断の注意事項～

身体計測・・・体育着を着用。メガネやコンタクトの生徒は必ず着用してください。

腎臓（尿）一次・・・忘れずに持ってくるようにしてください。当日の提出ができない場合、養護まで声をかけてください（生理等）。

おしっこ  
の  
正  
体  
は  
？



…正解は、血液。

血液は食べ物や飲み物からとった水分や栄養を全身の細胞に届けると同時に、細胞から出たゴミを腎臓へ運びます。

腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこし取り、きれいにします。この余分な水分・ゴミがおしっこ（尿）です。

だから、腎臓が病気になると尿がうまく

出なくなったり、血液のバランスがおかしくなります。しかも、ほとんどは症状が出ないまま進行し、治ることもありません。

この腎臓の病気を見つけるために行うのが尿検査。必ず提出してくださいね。

ちなみに

おしっこが赤くないのは、血液を赤くするヘモグロビンが腎臓へ運ばれる途中で壊れるからです。

