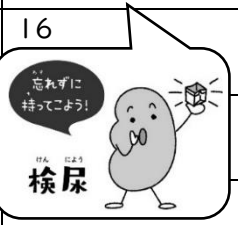




令和 7 年 5 月 7 日
稲城市立稲城第三中学校
養護教諭 三友 真梨

今年の4月は昨年よりも雨の日が少なく、気候も春らしい日が多かったなと感じました。一方5月に入り、気温が急上昇することが予想されます。この時期は体が暑さに慣れておらず、熱中症のリスクが高くなります。体育祭に向けて本格的に練習が始まる時期でもありますので、毎日水筒を持参し、自分の体を暑さから守りましょう。

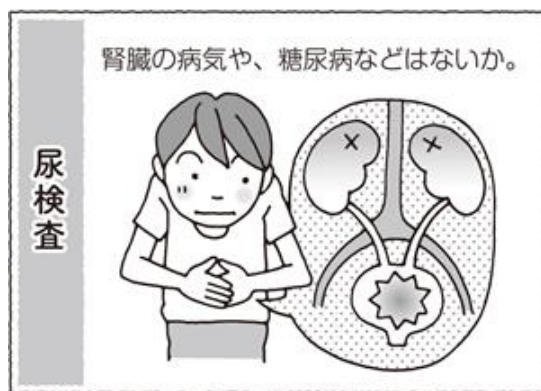
5月の健康診断 日程

月	火	水	木	金
			1	2 
5 	6	7	8 尿検査容器配布	9 尿検査 1 次
12 尿検査 1 次予備日 内科検診 (3 年)	13	14 	15 歯科検診 (3 年全、2 年 AB 組)	16 
19 	20 心臓検診 (1 年全+該当者)	21	22 歯をみがいて きましょう。	検尿
26 尿検査 2 次	27 	28 心臓検診 (欠席者) @中央文化センター	29	

尿検査 (腎臓検診) があります！

日程

1 次検査	5 月 9 日 (金)
1 次予備日	5 月 12 日 (月)
2 次検査	5 月 26 日 (月)
2 次予備日	6 月 6 日 (金)
3 次検査	各自専門医へ



【検尿の際の注意事項】

前日の夜：ビタミン C を多く含んだドリンクや錠剤を吞むと、検査結果に影響する場合がありますので、前日夕方からは摂取を控えるようにしてください。また、寝る前に必ず排尿をしてから就寝するようにしましょう。

当日の朝：朝起きたらすぐに、採尿をしてください。はじめに、少し排尿をしてからコップに採尿するようにしましょう。採尿し終わったら、回収用封筒についている「検査容器用ラベル」(シール)を検査容器に必ず貼り付けてから、回収用封筒の中に入れて提出してください。

(回収用封筒は容器と一緒に、5/8 (木) に配布します。)

※ 注意事項は尿検査の回収用の袋の裏にも書かれているので、配られた後に、改めて確認してください。

【尿検査 上記日程に提出が難しい人へ】

尿検査の検査項目の中には、潜血と言って、尿に血液が混じっているかどうか検査する項目があります。そのため、生理の人は陽性反応を示すことがあります。

日程は上記の通りです。**生理等で上記日程に提出が難しい場合は、予備日に提出しても良いです。**しかし学校では限られた機会しかないのと、大切な検査ですので、日程の中で必ず提出してください。何か相談のある人は、いつでも保健室に来てください。



【病院で腎臓について経過観察をしている人へ】

一次検査は全員提出してください。二次以降は省略することができます。一次検査の結果が出たところでお知らせしますので、都度ご相談ください。

心臓検診について

1年生は**心臓検診（心電図検査）**があります。

※他学年の対象者へは、個別にお手紙を配布します。

しん でん す けん さ
心電図検査

日時：5/20（火）13:30～

検査の直前に、検査の方法について検査業者の方から説明があります。簡単に説明すると、胸の周りに吸盤をつけたり、両手両足にクリップをつけたりします。ピリピリしたりすることはありません。リラックスしていればすぐに終わります。



※当日欠席した場合は、5/28（水）※時間未定 より、中央文化センターにて欠席者検診を行います。保護者同伴となりますので、ご承知おきください。

ほけんしつコラム

健康診断は受けたら終わりではありません



健康診断は「子どもが生活を送る上で支障がないか」を調べるのが目的の一つです。

疾病や異常の疑いが見つかった場合は早めに受診してください。

また「異常がなかったからOK」というわけでもありません。健康診断の結果を見るときは、前回の結果と比べて視力が低下していないかなど「変化」に着目するのがポイントです。

さらに身長や体重などの成長には個人差があるので、結果を他のお子さんと比べる必要はありません。成長が確認できたら、食事の内容や量を変えてみるなど、さらに成長するための方法を考えてみていいですね。

—— 不安や心配があったら園やお医者さんに気軽に相談してください

