

保健だより

令和8年4月21日
中茶安別小中保健室

いがいにへろへろかも…?



そろそろ新しい勉強や新しい学級に、なれてきたんじゃないでしょうか？
楽しさもすこしずつふえてきたぶん、
体と心のつかれはピークかもしれません！
しっかり「すいみん時間」をつくって、
体と心をやすませてあげましょうね～！

またまた健康診断があります！

「身体測定」がおわったと思ったら、今度は「尿検査」と「眼科検診」があります！どちらもとっても大切な健康診断なので、しっかり「なんのために受けるのか」「なにがわかるのか」などを予習してくださいね～！！

	いつ	どこで	時間	だれが
尿検査	4/22(水)	学校	登校したら提出	全員
眼科検診	4/28(火)	標茶中	13:30~14:30	全員

眼科検診は、標茶中学校でおこないます。バス2台で会場まで向かいます！

茶安別線バス(329)：茶安別組 + 金子T + 若川T

阿歴内線バス(328)：阿歴内組 + 上茶安別組 + 東阿歴内組
+ 平野家 + 原田家 + 湊谷T+前田



尿検査はなんのために??

「尿検査」とは「おしっこ」を検査することで、体の中に、わるいところがないかを調べるためのものです。

尿検査の方法

- ① 朝おきたら、トイレへ行きます。
- ② おしっこを紙コップの「半分」くらいためます。
- ③ おしっこを紙コップから「茶色い容器」にうつします。(3分の2くらい)
- ④ 茶色い容器のふたをしっかりと、名前シールをはります。
- ⑤ ふくろなどに入れて登校します。登校したら保健室へ提出です！

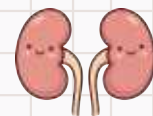


注意・その他

- ・ 検査と生理（月経）がかぶったときは2次検査で提出してください。
※「2次検査でだします～」ということを前田or担任の先生へ伝えてください。(メモなどでもOKです！)
- ・ 当日、「持ってくるのをわすれた!」「検査やるのをわすれた!」などは気づいたらすぐに前田に教えてください。

「おしっこ」について勉強してみよう！

おしっこは、体の中のいらぬものや、あまった水が集まったものです。「じんぞう」という場所で作られて、「ぼうこう」という場所にたまります。おしっこは、体の中のいらぬものを外に出すことで、体の中をきれいにするためにもとっても大切なものです。おしっこの色や回数は、体の調子や、体の中の水がたりているなどの目安にもなります。がまんしすぎず、トイレに行きましょうね！



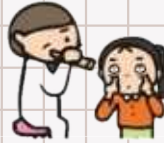
眼科検診はなんのために？

眼科検診とは「目」の検査のことです。

「目の動き」「光への反応」「まぶたやまつげに異常がないか」などをしらべるためにとても大切な検査です！

☑ 眼科検診の方法

- ① お医者さんに、両目をみてもらいます。
- ② 目の周り（まぶた・まつげ）をみてもらいます。



☑ 注意・その他

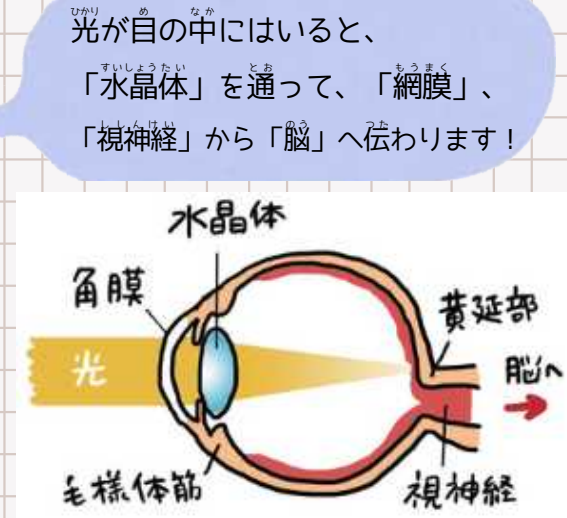
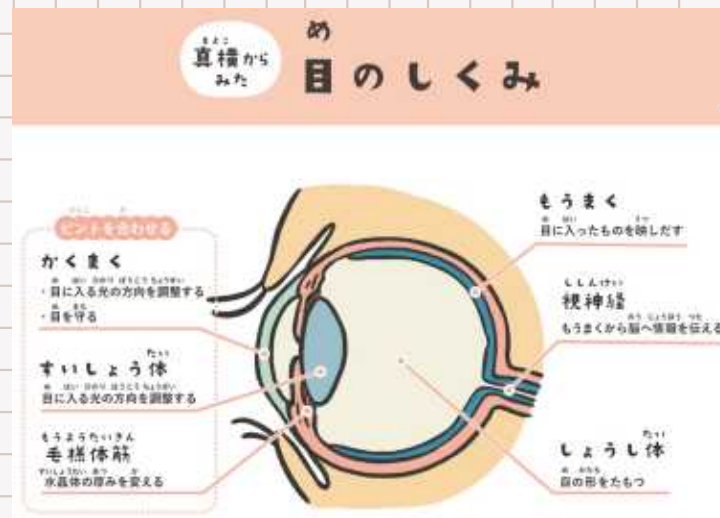
- ・ いつもコンタクトレンズを使っている人は、つけないようにしてください。
- ・ うわぐつを会場にもっていくので、うわぐつ用のふくろを用意してください。



☑ 目について勉強してみよう！ちょっとむずかしめです！チャレンジしてみよう！

目には「ものを見る」ための器官です。

目を守るための「まぶた」「まつげ」や物を見るための「角膜」「網膜」などがあります。



光が目の中にはいると、「水晶体」を通して、「網膜」、「視神経」から「脳」へ伝わります！

目をまもる方法

- ✔ 目に必要な「栄養」をとろう！
ブルーベリーなどの「〇〇ベリー」・ほうれん草などの「緑黄色野菜」や「青魚」は良い栄養がたっぷりです！



- ✔ 目がつかれたな～というときは「ストレッチ」
ゲーム・スマホなどで長い時間おなじ場所を見たあとは、遠くの景色を見たり、目を「上下左右」に動かしたり、目を強く閉じるなどのストレッチがおすすめです。

