

# 5月のほけんだより

鳥海中学校 保健室

No.4

令和7年5月13日(火)

運動会お疲れさまでした🌸あいにくのお天気ではありましたが、体育館いっぱいみなさんの元気な声が響き渡り、活気あふれた運動会になりましたね♪  
一人ひとりの頑張りにとっても感動しました🌟第二運動会も楽しみです!!



2日間のお休みは、ゆっくり身体を休めることができましたでしょうか?

5月後半も陸上大会、バンドフェスタ、6月には地区総体が控えています。  
上手にリフレッシュしながら、引き続き体調管理していきましょう!



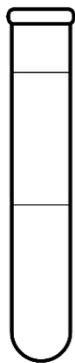
## ～尿検査があります～

◇ **提出日：明日5月14日(水) 登校後すぐ**

本日、尿検査の容器を配付しました。

1・3年	① 採尿管1本(黄色キャップ)
	② 採尿コップ1個
2年	① 採尿管2本(黄色キャップ・白色キャップ)
	② 採尿コップ1個

◇ 提出にあたり守ってほしいこと **注目! 注目!**



キャップをしっかり閉じる

7分目くらいまで尿を入れる

(少ないと検査ができないので注意!)

※5月14日に提出できなかった場合は、27日(火)に提出していただきます。



### 朝一番の中間尿

を提出してください



健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかを見るためです。  
「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

どうして朝一番の尿?

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

どうして中間尿?

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



朝、ぼんやりして忘れてしまわないようにしましょう。

## 【今後の健康診断について】

★5月16日(金) 眼科健診 13:20～ 全校生徒

眼科健診医・前田清二先生(前田眼科)

・制服のまま受けます。

・眼に髪がかからないように、ピンで留めるかゴムで結びます。

★5月30日(金) 耳鼻科健診 13:00～ 1・3年生

耳鼻科健診医・浅野義一先生(浅野耳鼻いんこう科医院)

・前の日は耳掃除をしてきれいにして来てください。

