

5月のほけんだより

鳥海中学校 保健室

No.4

令和8年5月13日

運動会お疲れさまでした！あいにくのお天気で体育館での開催になりましたが、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 ✨ 金曜日の運動会も楽しみですね！

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！



～尿検査について～

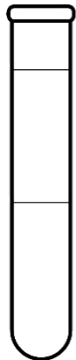
- 本日、尿検査の容器を配付しました。

全学年	① 採尿管1本
	② 採尿コップ1個

- 提出日：明日5月14日（木）

登校したらすぐ保健室に提出してください！

- 提出にあたって気をつけてほしいこと



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（木）に提出できなかった場合は、6月3日（水）に提出していただきます。

※生理日、またはその前後1～2日の場合は次回提出してください。



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みるためです。「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14日（木）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29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）

