

# ほけんだより

令和元年5月14日 No.3  
舞鶴市立吉原小学校保健室  
おうちの方と一緒に読みましょう

5月のほけん目標  
生活のリズムを整えよう

## 尿検査(おしっこの検査)があります！

提出は **5月15日(水)** です。

忘れないようにならざる持てきましょう！  
もしも忘れてしまった場合の予備日は5月17日  
(金)です。



尿にたんぱく・  
血液・糖がまじっ  
ていないか調べ  
ます。

### ～尿のとり方～

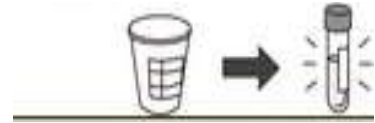
① ねる前におしっこをする



② 起きてすぐのおしっこをとる



③ 最初のおしっこを少ししてから、容器にとる



## 眼科検診があります！

5月17日(金) 14:00～

### 検査の時の注意

目に病気がないか調べます。



- 順番がきたらお医者さんにあいさつをしましょう。
- かみの毛が目にかからないように、かみの毛の長い人はピンでとめるか、短く切りましょう。
- 検査中は静かに待ちましょう。



### 予告

5月22日(水)から7日間、「リズムある生活(生活点検)」がはじまります。「リズムある生活」では、朝ごはん、歯みがき、テレビやゲームなどの時間、前日のねた時などをしらべます。

生活点検のときだけ頑張るのではなく、今日から自分の生活を見直して、はやね・はやおきを頑張りましょう。