



令和7年4月7日  
板橋区立高島第六小学校  
保健室



## 健康診断がはじまります



4月

- 9日(水) 身長・体重計測(全学年)(体育着着用・頭頂部で髪を結ばない)  
視力検査(全学年)(メガネを使っている児童はメガネと清潔なハンカチを持参)  
聴力検査(2・3年生)
- 10日(木) 聴力検査(5年生)
- 11日(金) 聴力検査(1年生)
- 17日(木) 耳鼻科健診(全学年)  
尿検査提出日(全学年) 容器・カップ・袋(袋に氏名が印字されています。)を事前に配布します。
- 23日(水) 心臓検診(1・4年生、昨年度欠席者、5・6年生の区外からの転入生)  
\*欠席した場合、後日保護者同伴で区指定の病院での検査になります。  
尿検査提出予備日(未提出者)
- 24日(木) 歯科検診(1・3・5年)



\*健康診断の結果、受診の必要な場合はその都度お知らせします。その他の場合はすべての健康診断が終了後(6月30日以降)お知らせする予定です。

## 1年間お世話になります!



### 校医の先生紹介

☆内科 阿部 和子 先生  
☆耳鼻科 松林 さおり先生  
☆薬剤師 島田 雅代 先生

☆眼科 澤田 英子 先生  
☆歯科 福富 大治 先生



令和7年度より内科校医の先生としてあべこどもクリニックの阿部和子先生が着任されます。



## ご協力をよろしくお願いします

- ①保健室では応急手当を実施します。下校後、(擦り傷等の場合にも)必ず怪我の状態を確認してください。帰宅後、受診をした場合には、翌日連絡帳などで担任までお知らせください。
- ②学校からけがで受診をする場合には原則として保護者の方につきそいをお願いしています。
- ③保健室では内服薬や湿布薬は使用しません。ご家庭でのけがについてはご家庭で手当てをしてから登校させてください。
- ④体調がすぐれず早退する場合は原則としてお子さん独りでの早退はできません。
- ⑤保健室からマスクや下着・経口補水液を借りた場合には新しい物の返却にご協力をお願いします。



## 生活リズムを整えましょう

まいにちげん き す ただ せい かつ たいせつ  
毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

しん せい かつ はじ いま せい かつ ととの み つ  
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



### 早起き

はや お にっちゅうからだ うご  
早起きして日中体を動かせば  
はや ね あさ ひ  
早く寝られます。また、朝日  
あ たいない ど けい ととの  
を浴びると体内時計が整い、  
よる し ぜん ねむ  
夜自然と眠くなります。

### 朝ごはん

あさ か た  
朝ごはんをよく噛んで食べる  
からだ うご  
と、体を動かすエネルギーを  
ほきゅう のう  
補給できるだけでなく、脳が  
め ざ かっぱつ うご  
目覚め活発に動きます。

### うんち

あさ た ちょう し げき  
朝ごはんを食べると腸が刺激  
され、うんちがしなくなりま  
す。出なくてもトイレに座る  
じ かん も  
時間を持たせましょう。

## 尿検査では何がわかるの？



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。

腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要ないものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中に入はずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気がかなり進行していることが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。

