



# 保健だより

令和4年5月13日  
高山村立高山中学校  
保健室

## 健康診断が始まりました

**受診が必要と言われた人は、  
必ず受診し報告書を提出するようにしてください。**

4月8日に身体測定が行われました。身長は伸びていましたか。

視力検査の結果、左右どちらかでも **B(0.7)以下だった人は緑色の用紙**(視力検査・眼科検診結果のお知らせ/受診報告書)を渡しました。歯科検診は全員に結果を渡しました(**受診が必要な生徒はピンクの用紙**)。受診が必要な生徒は受診し報告書を記入してもらったら、用紙を学校に提出してください。

## 尿検査のお知らせ





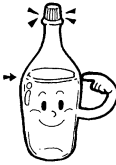

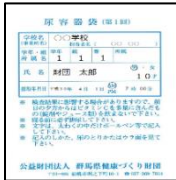
**提出日は5月16日(月)です。**

**提出場所：各教室 忘れることがないようにしましょう！**

朝登校したら、教室の袋に提出し、名簿に○をつけること。

！時間目が始まるまでに保健委員が職員室に持って来て下さい。

## 【尿の正しいとり方】

<p>① 前日の夜、寝る前に必ずトイレで排尿する。</p> 	<p>② 朝、目が覚めたらすぐトイレへ。</p> 	<p>③ 出始めの尿はとらず、その後の尿(中間尿)を紙コップにとる。</p> 
<p>④ 紙コップにとった尿をポリ容器で吸い上げる。</p> 	<p>⑤ ポリ容器のキャップをしっかりと閉める。</p> 	<p>⑥ ポリ容器を尿容器袋に入れ、<b>口をのりかテー</b> <b>でとめる。</b></p>  

### 〈注意事項〉

- ・ 検査結果に影響する場合がありますので、前日の夕方からビタミンCを多量に含んだ錠剤やジュースなどを飲まないでください。
- ・ 月経中の方は、6月8日(水)再検査の日を実施となります。  
容器は各自で保管しておいてください。