

ほげんだより 10月

令和8年10月2日 泉佐野市立第三中学校 保健室

今月は体育大会があります。体育大会の練習や準備に熱が入ってきましたね。秋とはいえ、まだまだ蒸し暑い日が続いています。学校で元気に活動するために、朝ご飯を食べてから登校してくださいね。また、水筒を持ってきてこまめに水分をとるようにしましょう。2学期は行事がたくさんあります。体の準備を整えて元気に楽しみましょう。



10月の保健行事

- | | |
|----------------|---------------------|
| 6日(火) 尿検査一次 | 8:40まで (全学年) |
| 7日(水) 尿検査一次 | 8:40まで (全学年) |
| 28日(水) 尿検査二次 | 8:40まで (対象者のみ) |
| 28日(水) 長距離走前健診 | 13:30~ (1年生、2年3・4組) |

※3年生と2年生1・2組の長距離走前健診は、9月30日(水)に行いました。

尿検査は、業者回収のため、
8:40までに提出してください。
遅れる場合はご連絡ください。

下校時間が少し遅くなります。



30分に1回は、20秒以上

遠くを見て目を休めよう！



30分に1回を目安
に遠くを見て、
緊張した目の筋肉
をほぐしましょう。

ストレッチで全身を
動かしたり、ホット
タオルで目のまわり
を温めるのも良い
です。

薬はコップ1杯の
水かぬるま湯で
飲むのが正しい
飲み方です。

水が少ないと薬
が正しく吸収され
ません。

尿検査があります

6日(火)、7日(水)は尿検査一次です。腎疾患の早期発見のために、学校では集団尿検査を行っています。必ず受けるようにしてください。容器等は前日の5日に配布します。

採尿容器には8分目くらいまで尿を入れ
ましょう。黄色いふたをしっかりとめて、
中身が出ないように気をつけてください。



ビニール袋にいれたまま
提出してね



こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける
錠剤をかみくだく

家族や友達の薬を
もらって飲む

水以外の飲み物で
薬を飲む

飲み忘れたので、
次にまとめて飲む



薬によっては、効き方
が変わることがあるた
め、勝手に開けたりく
だいたりしない。



薬は年齢・体重・病
気に合わせて処方さ
れているため、他人
の薬を飲むのはNG。



飲み物によっては薬
の効き方に影響する
ため、基本は水また
はぬるま湯で飲む。



飲み忘れても、2回分
をまとめて飲まない。
説明書や薬剤師・医師
の指示を確認。