

# ふあいいん

視力検査と歯科検診。所見ある人のみプリント配布済みです！

2022.4.21 No.3

## 内科検診・結核検診 26日です

☆ジャージとTシャツで受けるとスムーズです。

☆前日は入浴し、清潔な体で受診しましょう。

☆運動器検診も併せて行います。

☆背骨の様子もみまますので、指示をしっかり聞きましょう。

☆待っている間はお静かに。挨拶もしっかり中学生らしく。

☆この日マスクできる人は持ってきて下さい。(医師の要望です)

☆体のことで気になることがあったら事前に保健室へ教えに来てください。(当日直接学校医の先生に聞いても良いですよ)



午後,東小学校終了後

開始です。

みてくださるのは

千歳市民病院の

内藤広行 医師です。

### ～保護者の方へ～

連休明け5/19(水)は尿検査があります。午前中に検査機関が回収しにきます。

何かの事情で遅刻する場合は、欠席の場合、おうちの方が検査の尿試験管を届けてくださっても検査できます。尿検査キットは5/16に配布します。前日の夜のうちにトイレに置いておくことと忘れないで採尿できると思いますのでよろしくお願いいたします。

詳細はキット配布時にプリントでお知らせします。



紫外線は  
ただの  
悪者  
じゃない



「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていませんか？ 日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

ビタミンDは紫外線から作られる!?

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があるとされています。魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができるのです。

Let's 日光浴!

大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールドウイークも、昼間は外に出て運動などをしましょう!

