



6月に突入しました。雨が続いてむしむしする日が多いですが、皆さん体調管理は大丈夫ですか？ 天気が変わりやすいと、気圧の変化も激しくなります。頭痛などには、早めに対処していきましょう。

ずっと取り組んでいる健康チェックカードも、提出忘れは減ってきていますが、全員提出の日はまだあまり多くありません。自分の健康状態を知る良い機会としてしっかり活用し、体調の管理に役立ててください。

もうすぐ期末考査も始まります。体調を万全にして、試験に挑めるようにしてください。



6月の保健行事



【健康診断】

2日(火)

心臓検診 (1年生)

5日(金)

尿検査1次

9日(火)

尿検査2次

19日(金)

内科検診

【食育】

19日(金)

食育講話

22日(月)

お弁当の日



6月の補食内容

4日(木) ヨーグルト

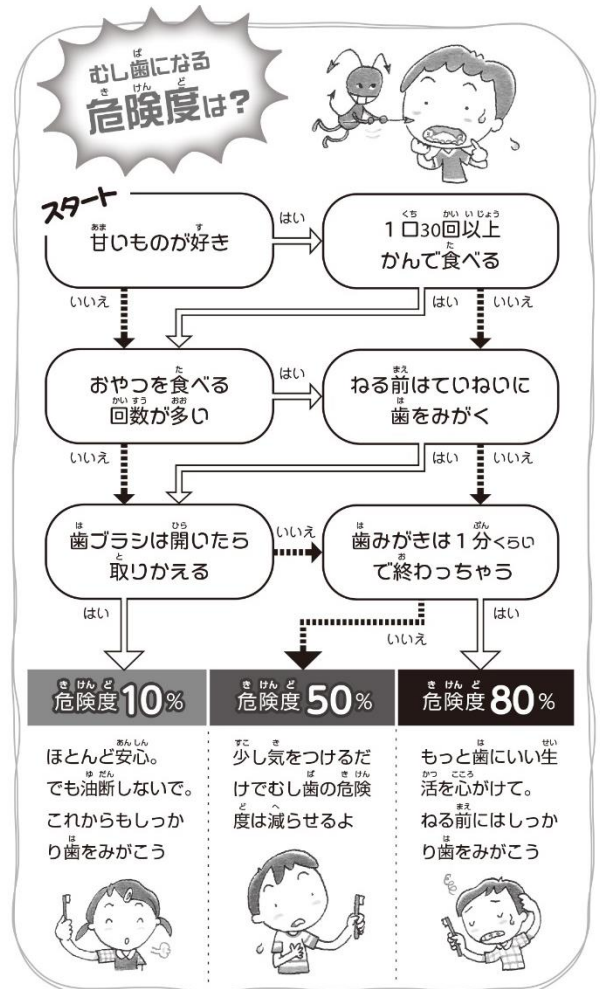
18日(木) ヨーグルト

25日(木) ヨーグルト飲料

～6月の保健目標～

歯と口の健康を考えよう！

6/4～6/10 は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！



5日(金)は、尿検査提出日です。



1)日時

< 1次検査 > 6月5日(金)

< 2次検査 > 6月9日(火)

* 生理中で5日(金)に出せない人は、9日(火)に提出します。

9日にも出せない人は、養護教諭に直接相談しにきてください。

2)今日の配布物

- ①提出用の白い袋 ②プラスチックの容器
③尿をとるためのコップ ④ほけんだより

①の提出袋には、
必ず名前・学校名などを記入すること。

3)尿検査のやり方

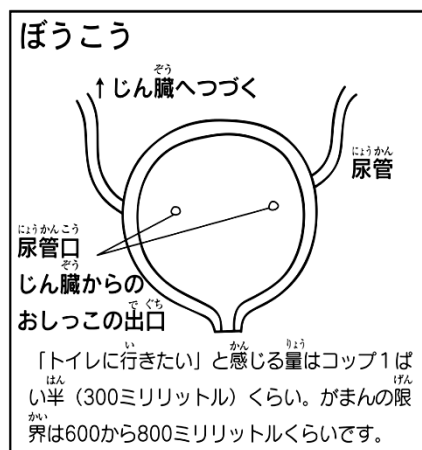
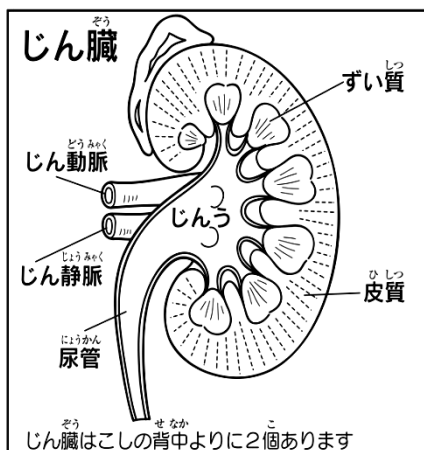
- ①前日の夕方から、甘いもの(ジュース、お菓子類)や、ビタミンC(果物など)が入ったものの飲食を控える。
②寝る前に必ずトイレに行く。(膀胱を空っぽにしてから寝る。)
③朝1番にトイレに行き、尿をとる。はじめに少しだけ排尿をし、その後の尿をコップに採る。(中間尿といいます。正確な検査をするために重要です。)
④プラスチック容器に移し替え、フタをしっかりと閉める。

★朝1番の尿をとることが大切です。朝寝ぼけて忘れてしまいそうな人は、前日にトイレの中に尿検査容器を置いておこう！

4)提出する時の注意

- ・ビニール袋など、家庭から入れてきたものは回収袋に入れない。
- ・必ず、尿検査の白い袋に必要事項が記入されているか確認する。
- ・確認したら、名簿にチェックをつける。
- ・忘れた人は、養護教諭に理由を伝える。
- ・クラスの回収袋を8:20朝学活終了までに保健委員が保健室に提出。【時間厳守！】

尿検査は、尿に血液・糖・蛋白が混ざっていないかを検査し、腎臓の動きに異常がないか調べます。



腎臓のしくみ・働き

腎臓の大きさは、にぎりこぶしより少し大きい位です。ソラマメのような形をしていて、腰の部分に2対あります。

腎臓は、体内の血液をろ過して、体の水分の調整や、必要な成分といらぬ成分に分けている「ろ過フィルター」のような存在です。いらぬ成分だけが膀胱にたまり、尿として体から排出されます。

明日2日(火)は、心臓検診があります。

- 1) 対象者 1年生全員
 2) 順序・開始時刻 (時間は多少前後しますので、時間になったら呼びに行きます。)

13:30~14:30 (⑤体育)	14:30~15:30 (⑤体育→⑥英語)
1-1 男子	1-1 女子

→

3) 場所 1階保健室

4) 服装 半袖・短パン(体育の服装)

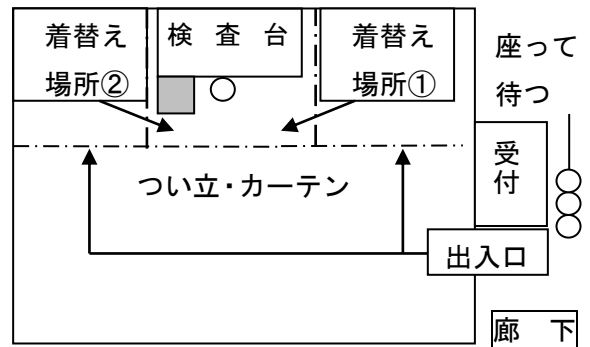
*** 昼休み中に、体操服に着替えておく。**

**体育の服装を
忘れずに!!**

5) 検査の受け方 (保健所 りんしょうけんさぎし 臨床検査技師 1名来校)

6) 会場図【保健室】

- ① 出席番号順に並び、保健室前に整列し、廊下で座って、自分の番まで静かに待つ。
- ② 受付で自分の調査票を養護教諭からもらい、保健室に入る。男子は、廊下で順番が近くなった3名は上着を脱いでおく。女子は、保健室内の着替え場所で身支度を整える。(下着も外す。) 呼ばれたら、自分の名前を伝え、検査台に入る。
- ③ 調査票は、検査を行う時に、検査技師さんへ渡す。
- ④ 検査中は、深呼吸して、リラックスしてベッドの上に横になる。
- ⑤ 終わったら着替えをすませ、静かに授業に戻る。



Q. なぜ心臓検診をやるの？

A. 心臓は、人が生きていく為に最も大切な臓器です。そして、毎日休むことなく動き続けている働き者の臓器です。

心電図をとって、正常に心臓が動いているかを調べたり、心臓の病気や突然死の危険性がないかを調べることを目的としています。心臓検診は、小1・中1を対象としています。みなさんが、学校生活を健康で安心して過ごせるように、検診を行います。

心臓検診

●心電図検査をし、心臓に異常がないかを調べます。

☆受け方

- ・ベッドに横になって、検査をしてくれる人の指示を聞きましょう。胸、腕、脚に電極パッドをつけてくれます。
- ・ゆったりしていれば、すぐに終わります。

☆注意事項

- ・検査前は激しい運動をさけましょう。
- ・機器を胸につけたあとは、リラックスして、力をぬきましょう。緊張してからだを固くしないように!

