ほけんだより

令和２年６月１日

Ｎｏ．５ 小笠原中学校 保健室

6月

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

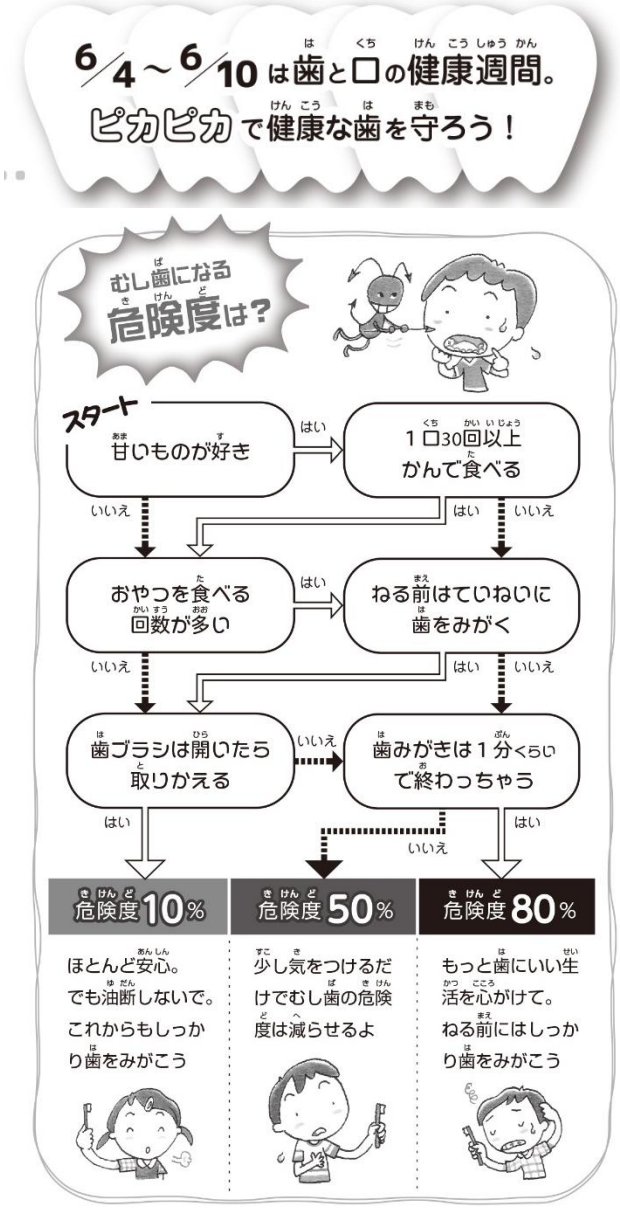
４日(木) ヨーグルト

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！



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

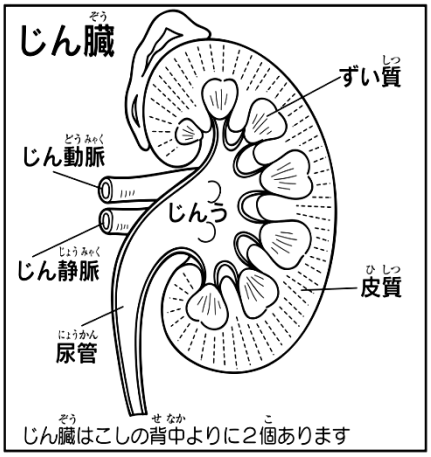
①前日の夕方から、甘いもの（ジュース、お菓子類）や、ビタミンＣ（果物など）が入ったものの飲食を控える。
②寝る前に必ずトイレに行く。（膀胱を空っぽにしてから寝る。）
③朝１番にトイレに行き、尿をとる。はじめに少しだけ排尿をし、その後の尿をコップに採る。（中間尿といいます。正確な検査をするために重要です。）
④プラスチック容器に移し替え、フタをしっかりと閉める。

★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、腎臓の働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、必要な成分といらない成分に分けている「ろ過フィルター」のような存在です。いらない成分だけが膀胱にたまり、尿として体から排出されます。

ほけんだより１年生　別紙

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 臨床検査技師（りんしょうけんさぎし）１名来校）

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。

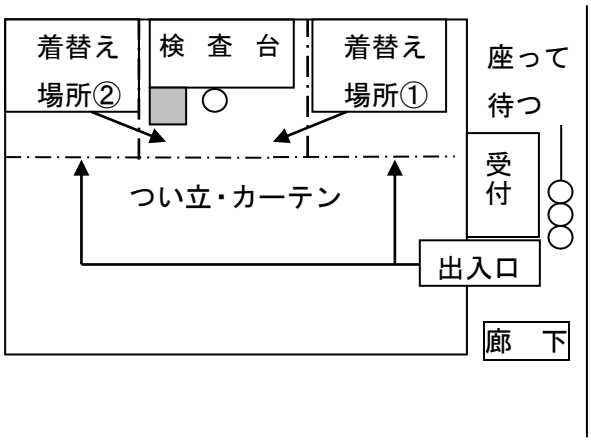
②受付で自分の調査票を養護教諭からもらい、保健室に入る。男子は、廊下で順番が近くなった３名は上着を脱いでおく。女子は、保健室内の着替え場所で身支度を整える。（下着も外す。）呼ばれたら、自分の名前を伝え、検査台に入る。

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。

６）会場図【保健室】



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

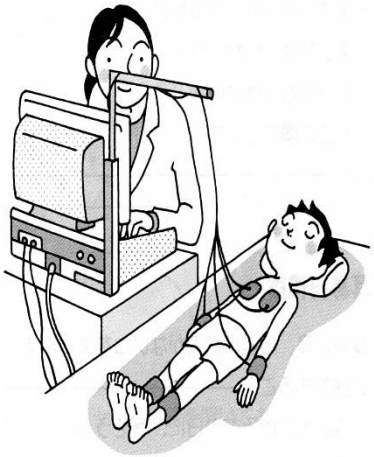
●心電図検査をし、心臓に異常がないかを調べます。

☆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。

☆注意すること

・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！