

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和4.4.19 No.1

明日4月20日は尿検査の日

発熱・体調不良や生理の人は、次回4月27日（水）

～どうして、尿検査をするの？

尿のもとを作っている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。

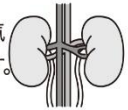
腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見過ごしてしまうかもしれないのです。

自分の腎臓に異常がないか調べるために、尿検査は大切です。



尿検査

糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。



当日の朝一番のおしっこをとりましょう

▶腎臓ってなにをしているの？

*余分な老廃物や水分などを体外に出す

*血圧をコントロールする

*血液を作る指示を出す など

腎臓が正常にはたらかないと、体にいらぬものが溜まったり、貧血になったりします。

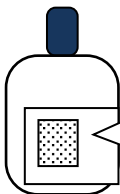
尿検査の受け方

*前日夜、容器と紙コップをトイレに置いておくと、当日朝一番の尿を採ることができます。

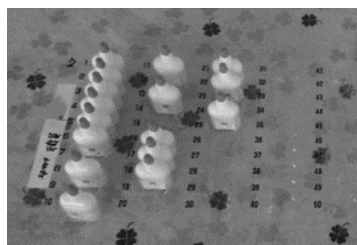
検査日に必ず提出できるコツ

- ①朝起きてすぐの尿をとる。
- ②少しだけ尿を出してから、中間尿をとる。
- ③登校前、尿検査容器の確認。
- ④登校したら、
 - ・採尿容器に氏名のシールを貼る。
 - ・トレーの自分の番号の所に入れる。
 - ・尿検査名簿にチェックする。

自分の体の様子を知るチャンス
正しく検査を受けましょう



QRコードが容器の真ん中になるようにシールをはる。



提出したら、尿検査名簿の提出欄に「レ」をつける。

○尿検査日程：一次予備日 4月27日（水） ←発熱欠席、生理の人

二次（該当者は後日連絡します） 5月24日（火） 予備日6月1日（水）

裏面に、健康診断日程と注意事項について載せました。検診予定を確認しておきましょう。

健康診断が始まっています。

自分の健康状態を知る機会です。

注意事項を読み、検査を受ける準備をしておきましょう。

	月日	曜	項 目	対象者	会場	時 間	医師	注意事項
4月	12	火	身体測定	全学年	体育館	2～4校時		
			視力検査	全学年	教 室	2～4校時		・眼鏡使用者は眼鏡持参
			聴力検査	全学年	多目2	2～4校時		
	13～28	月～金	身体測定/視力/聴力	未実施者及び再検査者	保健室	朝の会・昼休み・帰りの会・放課後		・眼鏡使用者は眼鏡持参
	18	月	耳鼻科検診	すこやか3年 2の1 2の2	大会議室	10:35～11:20	浅野	・髪が耳にかかっている人は、耳を出す。 〈検診の順序〉 左耳（右を向く）⇒右耳（左を向く）⇒鼻⇒のどの順
	20	水	歯科検診	すこやか3年 2の1 2の2	大会議室	13:20～15:20	平野 糸川	・歯みがきセット持参 ・給食後、歯みがきを行う ・3年生健歯生徒選出
	20	水	尿検査（1次）	全学年	朝の会終了までに、学級毎にまとめて保健室へ提出する。			・前日、容器の持ち帰ること。 ・体調不良（生理・発熱欠席等）の場合は、予備日27日に提出。
	21	木	尿1次漏れ者	未提出者	朝の会終了までに、保健室へ提出する。			・体調不良（生理・発熱欠席等）の場合は、予備日27日に提出。
	22	金	耳鼻科検診	1年 2の3 2の4 2の5 前回欠席者	大会議室	9:35～11:30	浅野	・髪が耳にかかっている人は、耳を出す。 〈検診の順序〉 左耳（右を向く）⇒右耳（左を向く）⇒鼻⇒のどの順
	26	火	内科検診	すこやか3年	大会議室 /多目1（女子着替え）	13:10～14:30	石橋	・白体操服、ハーフパンツ ＊女子は、ジャージ スポーツバッグも持参 〈検診の順序〉胸の聴診⇒背中の聴診⇒脊柱側弯チェック⇒運動器検診チェック
5月	27	水	歯科検診	1年 2の3 2の4 2の5 前回欠席者	大会議室	13:20～15:20	柴田 西宮	・歯みがきセット持参 ・給食後、歯みがきを行う ・3年生健歯生徒選出
	27	水	尿1次漏れ者	未提出者	朝の会終了までに、保健室へ提出する。			
	24	火	尿二次	二次該当者	朝の会終了までに、各自で保健室へ提出する。			・該当者は後日お知らせします。
	26	木	内科検診	2年 前回欠席者	大会議室 /多目1（女子着替え）	13:00～14:30	中田	・白体操服、ハーフパンツ ＊女子は、ジャージ スポーツバッグも持参 〈検診の順序〉胸の聴診⇒背中の聴診⇒脊柱側弯チェック⇒運動器検診チェック
	1	水	尿二次漏れ者	未提出者	朝の会終了までに、各自で保健室へ提出する。			・該当者は後日お知らせします。
	1	水	心電図	1年	大会議室 /多目1（女子着替え）	9:30～11:20	検査機関	・事前保健調査の記入・提出（保護者の方）
	8	水	眼科検診	全学年	大会議室	13:30～15:00	高橋	・前髪が長い生徒は留める。 ・メガネ使用者は、はずして受診する。 ＊コンタクトレンズ使用者は、そのままでもよい。 ・自分で下まぶたを下げる。
	21	火	内科検診	1年 前回欠席者	大会議室 /多目1（女子着替え）	13:20～15:30	佐藤	・白体操服、ハーフパンツ ＊女子は、ジャージ スポーツバッグも持参 〈検診の順序〉胸の聴診⇒背中の聴診⇒脊柱側弯チェック⇒運動器検診チェック
	29	水	スコリオ検査（脊柱側弯）	2年	大会議室 /多目1（女子着替え）	10:20～15:00 (昼休憩1時間)	検査機関	・白体操服、ハーフパンツ ＊女子は、ジャージ スポーツバッグも持参
	9月未定		低線量X線	該当者	1階1、2棟間廊下前	未定	検査機関	・該当者は後日お知らせします。 ・承諾書提出（保護者の方）
9月	9月未定		生活習慣病予防検診	中2希望者	大会議室	未定	検査機関	・6月希望調査予定