

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和6. 4. 15 No.1

明日4月16日（火）は尿検査の日

提出できない人（発熱欠席や生理など）は、
次回4月26日（金）

～どうして、尿検査をするの？～

自分の腎臓に異常がないかを調べるために、
毎年、尿検査をします。

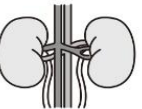
「腎臓」は、尿のもとを作っていて、私たちの
体にとって大切な役割をしている臓器の一
つです。

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。



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

腎臓の役割

▶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、体にいろいろな
ものが溜まったり、貧血になったりします。

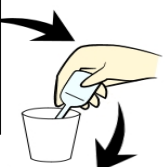
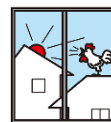
～尿検査の受け方～

検査日に必ず提出できるコツ

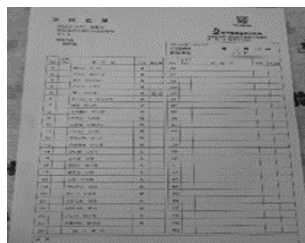
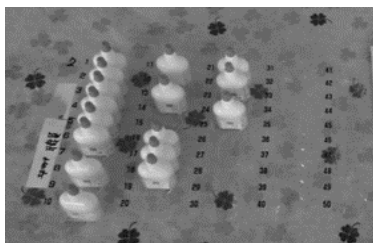
* 前日夜、容器と紙コップをトイレに置いておくと、当日朝一番の尿を採ることができます。

- 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、尿検査容器をカバンに入れたかチェックする。
- ④登校したら、

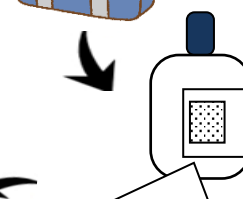
- ・ 採尿容器に氏名のシールを貼る。
- ・ トレーに尿検査名簿と同じ番号の所に入れる。
- ・ 尿検査名簿にチェックする。



検査容器をカバンに
入れたか、チェックし
てから登校！！



トレーに提出したら、尿検査名簿の提出欄に「レ」をつける。



貼るポイント

教室で QR コードが容器の真ん
中になるようにシールをはる。

〈このあとの尿検査日程〉

○一次予備日 4月26日（金）←今回、提出できない人（発熱欠席、生理など）

○二次（該当者は後日連絡します）

5月21日（火）／予備日6月5日（水）

健康診断日程表

	月日	曜	項 目	対象者	会場	時 間	医師	注意事項
4月	11	木	身体測定	全学年	各階ふれあい1・2	1～4校時		・半袖、ハーフパンツで測定
			視力検査	全学年	教 室	1～4校時		・眼鏡使用者は眼鏡持参
			聴力検査	全学年	多目2	1～4校時		・前日に耳掃除をしておく。
	12～22	金～月	身体測定	未実施者及び再検査者	保健室	朝の会・昼休み・帰りの会		・眼鏡使用者は眼鏡持参
			視力・聴力			放課後等		
	16	火	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、容器を持ち帰ること。 ・当日朝、起きたらすぐに採尿する。 ・体調不良（生理・発熱欠席等）の場合は、予備日4月26日に提出。
	24	水	歯科検診	すこやか1年	大会議室	13:20～	糸川	・歯みがきセット持参 ・給食後、歯みがきを行う
5月	25	木	歯科検診	3の1・3の2・3の3 2の1・2の2	大会議室	9:35～	平野	・朝食後、歯みがきをして登校する。 ・3年生健歯生徒選出
				前回欠席者 3の4・3の5 2の3・2の4・2の5	大会議室	9:35～	柴田	
	26	金	尿1次漏れ者	未提出者	朝の会終了までに、学級毎にまとめて保健室へ提出する。			・体調不良（生理・発熱欠席等）の場合は、予備日5月21日に提出。
	20	月	耳鼻科検診	すこやか3年全 2の1・2の2	大会議室	10:00～12:00	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
6月	21	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。
	27	月	耳鼻科検診	前回欠席者 2の3・2の4・2の5 1年全	大会議室	10:00～12:00	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
6月	4	火	内科検診	すこやか、3年	大会議室/ 多目1（女子着替え）	13:10～15:00	川上	・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
	5	水	内科検診	2年/前回欠席者	大会議室/ 多目1（女子着替え）	13:10～15:00	石橋	〈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	水	尿二次予備(最終)	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。
	6	木	内科検診	1年/前回欠席者	大会議室/ 多目1（女子着替え）	13:10～15:00	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
	12	水	心電図	1年	大会議室/ 多目1（女子着替え）	13:10～14:50	検査機関	・5月に事前保健調査の記入・提出（保護者の方） *記入もれなく、期限内に提出協力お願いします。 詳しくは、後日お知らせします。
	13	木	眼科検診	全学年	大会議室	13:05～	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、そのままでよい。 ・自分で下まぶたを下げる。
	18	火	スコリオ検査(脊柱側弯)	2年/前年度未実施者	大会議室/ 多目1（女子着替え）	10:50～15:10 (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 (日にち未定)		低線量X線	該当者	1階1、2棟 間廊下前		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 (日にち未定)		生活習慣病予防検診	中2希望者	大会議室		検査機関	・6月希望調査予定
	10月 (日にち未定)		身体測定	1～3年	各階ふれあい教室	2年：生活習慣病予防健診の日 1、3年：未定		