

# ほけんだより 4月

発行日：平成31年4月10日（水） 新宮東中学校 保健室

文責：養護教諭 佐藤くる美



うらかな春の日ざしに、色とりどりの花が咲く季節になりました。「咲」という漢字には、もともと「笑う」という意味があるそうですよ。新宮東中学校にもたくさんの笑顔の花が咲くように、保健室から応援しています。

新しい生活の始まるこの時期は、期待と不安で心も体も多くのストレスを感じ、疲れやすくなっています。いつもより早く寝るなど、規則正しい生活を心がけ、体調をくずさないようにしましょう！



## 保健室はこんなときに来てね

- ケガをしたとき
- 体調が悪いとき
- 悩みや心配ごとがあるとき
- からだや健康について知りたいとき



### 保健室利用のルール

- ① 職員室で来室カードをもらってくる
- ② 休養は原則1時間
- ③ 薬は渡さない(自分で持参する)
- ④ 継続した手当はしない



※大切な書類を配付しています。記入漏れがないようにお願いします。提出期日が早く、ご負担をおかけいたして申し訳ございません。

### 〈提出いただく書類〉

- 心臓病調査票
- 運動器検診問診票
- 結核検診問診票
- 保健調査票
- 耳鼻科アンケート（1、3年生）
- 災害共済給付の同意書（1年生と転入生）

提出期日：2・3年生4月12日（金）、1年生4月16日（火）

検査項目	対象者	日程	準備
体位測定	2・3学年	4月12日（金）	メガネ
視力聴力検査	1年生	4月15日（月）	
心電図	1年生	4月23日（火）	体操服・タオル
尿検査	一次 全学年	4月24日（水）～26日（金）	尿
	二次 該当者	5月15日（水）～17日（金）	
歯科検診	全学年	4月24日（水）	歯を磨いてくる
内科検診	3年,2年1,2組	4月25日（木）	体操服
	1年,2年3組	5月16日（木）	
耳鼻科	1年,3年該当者	5月9日（木）	耳掃除をしておく
眼科検診	1年,3年該当者	6月11日（火）	

内科…川崎先生（川崎内科医院）、  
中山先生（なかよし脳神経クリニック）  
耳鼻科…上田先生（うえだクリニック）  
歯科…折田先生（折田歯科医院）  
眼科…川添先生（かわぞえ眼科クリニック）  
薬剤師…坂本先生（そうごう薬局花見店）



# ほけんだより

平成31年4月19日（金）新宮東中学校1年生「心臓検診号」 文責：佐藤



## 火曜日は心臓検診で

【日時】4月23日（火）9時00分スタート（1年1組から）

【目的】心臓がいつまでも丈夫に動き続けるため、心臓の病気がないかどうかを調べる検査として心電図の測定を行います。心臓は、寝ている時も起きている時も、一生けんめい働いて、絶え間なく動いています。体の調子がよくても病気に気づかないでいる時もあります。大切な命を守るために検査を受けるのです。

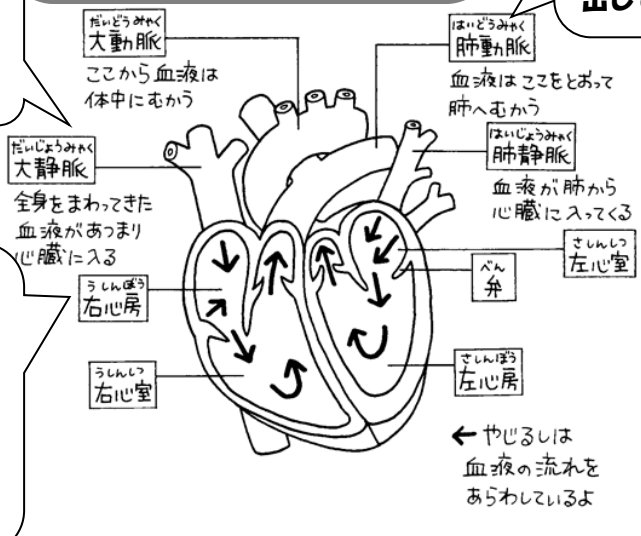
す

1日に約10万回  
拍動し、約8トン  
もの血液を送り  
出しています！

心臓のつくりと働き

「心筋」という、  
特別な筋肉で  
できています。

ここにある洞結  
節から送られる  
電気信号が心筋  
を刺激して、規則  
正しいリズムを  
刻んでいます。



### 【検査の受け方】

- ◎保健室内で上半身裸になり、タオルで隠して検査をします。  
(女子は保健室内で下着を取ります)



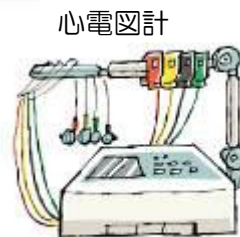
- ◎ついたての中にあるベッドの上でからだを楽にしてあおむけに寝ます。少しの間、ベッドに寝ているだけで検査は終わります。(約1分)

- ◎胸や手・足首に吸ばんや洗濯ばさみのような器具をつけるので少しくすぐったいかもしれませんが、痛くはありません。

- ◎心配して、体に力が入ると、きちんと検査ができません。ベッドに寝たら、目を閉じて体の力をぬき、何か楽しいことを考えましょう。



### 【使う器具】



心電図計



クリップ

電極吸盤

手・足首につけます

胸につけます

### 【準備するもの】

- ・夏の体操服上下
- ・フェイスタオル1枚

登校後、すぐに着替え、時間になったら教室で靴下を脱いで、上靴だけ履いて保健室前に静かに整列しましょう。






# 4月 ほけんだよ！

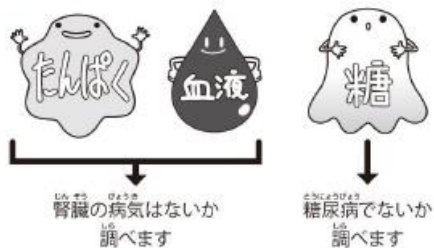
文責：保健室 佐藤  
平成31年4月23日(火)

## 4月24、25日は尿検査！

### 尿検査、何のためにするの？



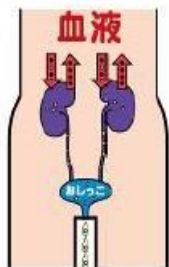
おしっこまじっていないか調べます



尿検査は、腎臓がきちんと働いているかどうかを調べるための大切な検査です。腎臓や腎臓から尿道にかけての通り道に異常があると、尿の中に糖・たんぱく・血液が混じる、尿の量やにがり、においが変化することなどで病気が見つかることがあります。

1回目の検査で異常が出たとしても、すぐ病気だとも決めつけられません。というのも、その日だけたまたまそのような結果が出てしまうこともよくあることなのです。そこで異常が出た場合は、2次検査や詳しい検査をすることになります。

尿に表れるサインで自分では気づかない病気を早めに見つけることができる貴重な機会です。必ず提出しましょう。



**【腎臓(じんそう)の働き】**  
腎臓は、人の背中側に2つあり、血液をろ過することで、尿として体内のいらなくなったものを体外に排出する働きがあります。



尿検査で一番大切なのは…

### 尿のとおり方

- ① 前日の夜、寝る前にトイレに行っておきます。
- ② 朝、起きたらすぐにトイレに行きます。
- ③ はじめに少し尿を出します(※)。  
※尿道にたまっている尿では、正しく検査できないため



- ④ 尿を紙コップにとりま
- ⑤ 紙コップの中の尿を、ポリ容器(スポイト)で吸いあげます。
- ⑥ 容器のふたをしっかりとめて、袋に入れます。

ここに気をつけて！  
● 忘れずに自分の名前を書きましょう。  
● 必ず、当日の朝の尿を提出しましょう。

### ※必ず守ってほしいこと！！

- ① 登校後、クラスに準備している袋の中に提出し、名簿に丸印をつけましょう。
- ② 袋に入れる時は、ビニール袋などから出し、名前が見えるようにしましょう。
- ③ 女子で生理中の人は提出せず、保健安全委員の女子に伝えましょう。

家に帰ったら、すぐカップをトイレに置きましょう！！

忘れないように、トイレに貼っておくなど、切り取ってご活用ください。

切り取り

## 4月<sup>24</sup>/<sub>25</sub>日は尿検査の日です



朝起きたら、すぐトイレ…



朝一番のおしっこを忘れずに！