

保健だより

上里北中

保健室

5月号

今年は、初夏の訪れが早いようです。今から、「暑熱順化」をし、熱中症を予防しましょう。また、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。ぜひ、あなたが一番リラックスできることをして、上手に気分転換をはかりましょう。



保健強化目標 自分の身体に関心をもとう

5月の保健行事

項目	日	時	対象者	注意事項
内科検診	1日	13:30~	2年.1の1.2	体育着 (半袖・ハーフパンツ)
内科検診	8日	13:30~	大空・3年・1の3	体育着 (半袖・ハーフパンツ)
歯科健診	11日	8:50~	全学年	健診前までに歯を磨いておく
聴力検査	15日	8:50~	1. 3学年	私語を慎む

尿検査

1. 検査の目的 尿の中に蛋白、糖、潜血が混じっていないかを調べる。

(腎臓病^{じんぞうびょう}及び糖尿^{とうにょうびょう}病の一次検査)

2. 尿の取り方

- ・朝一番の尿をとる。(夜、寝る前に排尿しておく。)
- ・始めに少しだけ排尿する。(中間尿をとる。)

*尿道に少したまっている尿を捨てるため

① 残りの尿を紙コップに半分以上とる。

*眠っている間に、腎臓でつくられた尿が必要なため

② 容器に3分の2以上入れて、しっかりふたをする。



3. 提出日時

4月26日(水) 朝の会

4. 提出のしかた

担任の先生の指導のもとに

- ① 朝の会で、容器立てに名簿川頁^{なぼかわがひ}に立て、自分の名簿の番号を○で囲む。
- ② 保健委員(女子)は、名簿で確認し終えたら、朝の会後に保健室へ提出する。