

ほけんだより

令和5年6月12日 金子中学校保健室 No.2

トピック

- ・プールの準備
- ・かさの使い方
- ・尿検査の方法など

中間テスト、学総、期末テストと続く1学期後半。疲れがたまっているのではないのでしょうか。保健室に来る生徒も、勉強や部活、習い事で疲れ気味です。やる事がたくさんあって心がいっぱいになると、体調にも影響が出ます。頑張りたいことがたくさんあるのは良いことですが、1学期を元気に乗り越えるためにも、たまには好きなことをして気分転換してみてくださいね。自分に合った気分転換方法をたくさん見つけましょう。

ジメジメ・どんよりでも



「いいね」を見つけよう

プールの授業が始まります

□ 毎日お風呂に入りましょう。

みんなで同じ水に入ります。清潔を心がけましょう。プールの水を汚さないよう、ヘアオイルやスプレー等の整髪料は付けてこないようにしましょう。

□ 十分な睡眠・栄養を取りましょう。

プールは運動と体温保持でかなり体力を使います。体調を崩したり、プール後の授業で寝たりしないためにも睡眠と栄養が大切です。

□ つめは短く切りましょう。

つめが長い生徒がとても多いです。プールサイドを歩いたときや、プールの壁に手が当たったときに爪がはがれてしまうかもしれません。人にケガをさせないためにも切ってください。

□ 目・耳・鼻に感染症の可能性があるときはプールを控えましょう。



保護者の方へ【お子様が耳鼻科検診で「耳垢栓塞」と診断されていたら】

「耳垢栓塞」とは、外耳道をふさぐほど耳垢がたまっている状態です。

プールなど長時間頭が水につかっていると、耳垢がふやけてさらに耳の穴をふさいでしまい、聞こえ方に影響がでることもあります。プールが始まる前に耳鼻科を受診して、耳の中をきれいにしてもらってください。

かさの使い方、大丈夫ですか？

人のちかくでひらく



ふりまわす



じてん車にのる



最近 SNS で危険性が話題になっていたこの持ち方。かさを水平に持って歩くと、後ろの人の目に当たって大けがをさせる危険があります。平らな道でも、かさを水平に持つと小学生の頭くらいの高さになるので、登下校中など気をつけてくださいね。

「水平持ちをしている人のかさに、手やバッグをわざとぶつけて、『目に当たった！病院代を払え！』と嘘をついてお金を要求するケースが出てくると怖い。」という投稿もありました。たしかに起こりそうな話ですよね。自分を守るためにも、かさは縦に持って歩きましょう。

13日(火)14日(水)は尿検査!

★朝 登校したら提出!!★

※2日間とも忘れたら27日(火)二次検査での提出になります。

学校から配布するもの

- ・尿検査提出袋(名前が合っているか確認する)
- ・折りたたみのコップ
- ・緑キャップの細長いスポイト

採尿の仕方

尿を正しくとらないと、正確な検査ができません。

- ① 朝、一番はじめの尿を少し出してから残りの尿をコップに取る。(尿の通り道についている細菌を入れないため)
- ② スポイトの「←このあいだに入れる→」と書いてあるところまで、コップの尿を吸い上げる。
- ③ スポイトの緑キャップをきちんと閉めて、もれてこないか確認する。
- ④ 尿検査提出袋にスポイトを入れて、学校に持ってくる。(袋に提出日を書きましょう。)
- ⑤ 提出袋に貼ってあるラベルのクラスや名前が違っていたら、赤ペンで訂正する。

おねがい

- ・ 前日は、ビタミンCが多く含まれるジュース、サプリは飲まないようにしてください。(誤った判定を防ぐため。)
- ・ 月経など事情があって提出できない人は、前日の放課後か当日朝に栗原まで相談に来てください。黙って未提出とならないようにしてください。



先生!!!!尿検査って何を調べてるんですか?

尿中に「タンパク」「血液」「糖」が無いかです。



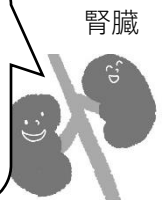
健康ならその3つは発見されないってことですか?

その通り。腎臓や尿の通り道に異常があったり、糖尿病だったりすると発見されることが多いです。ただし、異常がなくても出ることはあるので、2次検査や病院での詳しい検査が必要になるのです。



なるほど!腎臓ってなにをしてくれているところですか?

血液をろ過して、いらぬものを尿として体外に出す。
血液を作る命令を出す。
体内の水分量や必要な電解質を調整する。などだよ。



自覚症状がなくても異常を発見できる大事な検査です。



こんなことに気をつけましょう!

- ☆ 提出は朝のうちに! 「先生、出し忘れてました☺!」と、午後までかばんの中で検尿を眠らせていた生徒が提出しに来ることがあります。しかし、検査所からの回収は午前うちに終了しているため、受け取ることはできません。
- ☆ 尿は朝とろう! 時間がたった尿は細菌が増え、正しい検査結果が出ません。忘れてしまいそうだからと夜にとったりしないでください。容器をトイレや枕元に置いてから寝る、おうちの人にも覚えておいてもらうなど、忘れない工夫をしましょう。
- ☆ 提出できる人は一次検査の日に提出しましょう! 一次検査で忘れて提出できないと、二次検査の日に提出してもらいます。しかし、それが再検査になると学校での二次検査が終わっているため、病院で再検査を受けてもらうこととなります。

