



苓北中学校保健室
2023.4.25
No.1
文責：木村統子
〈生徒用〉

「穀雨(こくう)」という季節を表す言葉があります。今年は4月20日でした。やさしい雨が降り、田植えの準備がそろそろ時期で、この頃にまいた種は良く育つといわれてみます。新しい学年になったみなさんは、どんな種をまきますか？1年間みなさんが元気に過ごせるように保健室からもサポートしていきます。

尿検査

忘れないための



この作戦



容器をトイレの扉に貼っておく



容器を枕元に置いておく



家族の人に話しておく

★4月26日は検尿の提出日です★

Q1.何のために行うの？

A1.腎臓病や糖尿病を早期に発見するため、尿の中に蛋白や糖、潜血がないか調べます。

Q2.採尿の仕方は？

A2.前日寝る前に排尿しておき、朝一番の尿をとります。出始めの尿は捨て、その後の中間尿をとるようにします。

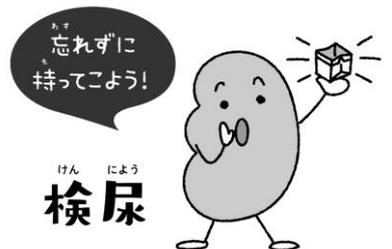
Q3.なぜ朝一番の尿をとるの？

A3.朝一番の尿は濃縮されていて成分が多く含まれ、検査に適しています。

また、起立姿勢を続けると出る蛋白などを除外するためです。

●朝、学校へ来たら教卓にある袋の中へ提出し、名簿に○を付けてください。持ってこなかった人は×をつけましょう。

●女子の人で生理中の人は、今回は出さずに次回5/9(火)に提出してください。容器はそのまま持っておいて下さい。(明日の朝、自分で名簿に×をつけましょう)



苓北中学校保健室から・・・

健康診断も5月から本格的に始まります。健康診断の結果をもらった人は早めに病院を受診しましょう。

健康診断の結果で気になることがある時はいつでも保健室・木村まで質問にきてください。

今年度も心も体も健康に過ごしましょう。
よろしくお祈りします。



こんなときは 保健室へ

外科的な訴え

すり傷、切り傷、鼻血、打撲、捻挫、つき指、やけど等

内科的な訴え

頭痛、腹痛、倦怠感、吐き気・嘔吐、貧血、寒気等

その他

相談したいことがある、身長や体重を測りたい、心や体、健康について知りたい・学びたい等

