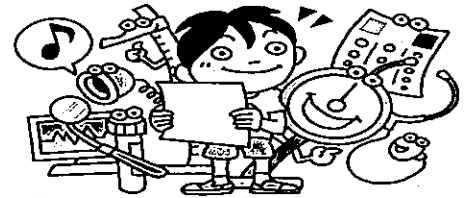


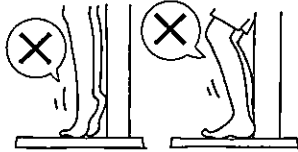
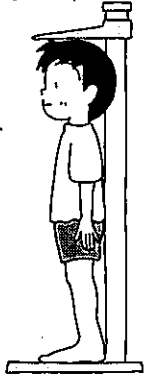
ほけんだよ

鶴城中学校
保健室 No.3
H29. 4. 24

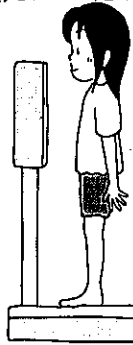


新学期が始まって2週間が過ぎましたが、どの学年も張り切っている様子がよく分かり、学校全体が活気に満ちています。さて今週は、内科検診、検尿、身体測定・視力・聴力検査と続きますので、忘れものがないようにしましょう。

4月25、27日(予備日)は、身体・視力・聴力測定です!



- ・軽くあごを引いて目と耳をまっすぐに。
- ・背伸びやひざを曲げない。



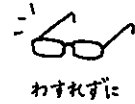
- ・乗り降りは静かにまん中に乗る。
- ・乗ったら動かない。

**※ 夏の体育服を忘れずに!
最初は体育館に集合します!**

身体測定の結果は、身長と体重のバランスをみるための成長曲線を全員分作ります。専門医受診が必要な場合は後日お知らせいたします。

視力(メガネを忘れないように!! 裸眼の後、メガネで測定します。)

- ・右目から検査をするので最初は左目をしゃがん器でふさぎます。この時、ふさいだ方の目は開けたままです。(目を閉じると次見るとき、ぼやけます。)
- ・コンタクトレンズ使用者は、はめたまま測定するので、測定時に必ず言ってください。



1. 0が見えたら	A	勉強や運動をするのに十分な視力です。
1. 0は見えないが 0. 7が見えたら	B	学校や日常生活ではそれほど支障はありませんが、近視、乱視、遠視の疑いがあります。
0. 7は見えないが 0. 3が見えたら	C	専門医で近視、乱視、遠視の検査が必要です。
0. 3が見えない	D	近視、乱視、遠視を調整するメガネかコンタクトレンズが必要な視力です。教室の一番前の席でも黒板の字が見えにくい視力です。



聴力(耳の挿除をしておこう!!)

- ・小さな音を聴かせますので、待っている人は静かに待ちましょう。
- ・音が鳴っている間はボタンを押し続けてください。(途中で離さない!)



記録は、個人記録票にします!

- ・体育館から中庭に移動した後、保健室前で個人の記録票を配ります。それを持って各検査場所に行ったら、担当の先生に渡し、測定後記録してもらいましょう。
- ・終了後は、保健室に提出した後、スポーツテストの場所に移動して下さい。

お願い!!...給食後の歯ブラシを持ってきましょう。

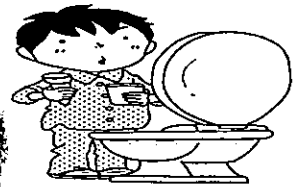
- ・給食後に歯磨きをするようになっていますが、歯ブラシがない人がいるようです。フッ化物洗口をしていますが、給食の後の歯みがきができていないと、効果が落ちます。また、歯肉炎を予防するためにも、口臭予防のためにもしっかり歯磨きをしましょう。



～明日4月25日(火)は尿検査！！

忘れた人は、4月26日(水)～

この2日間しかありません。忘れないようにしてください！



朝、起きたらすぐおしっこをとる。着替えや洗顔は後にします。



出始めのおしっこを少し流してから、中間のものを紙カップに取ります。



紙カップのおしっこを、検査用の容器に入れ変えて、しっかりせんをします。

なぜ朝一番のおしっこ？

からだを動かすと、病気ではないのにタンパクが尿の中に出る場合があるため、病的なものか害のないものか判断できないからです。

なぜ最初のおしっこをすてるの？

最初のおしっこは、前日の夜に残っていたものなのです。検査には、眠っている間に腎臓でつくられたおしっこが一番いいからです。

注意

- ・尿を取る容器(カップ)が弱いので、たくさん入れすぎないようにしましょう。
- ・小さな容器の赤いフタは閉めすぎると、こわれてもれるおそれがあります。

☆検査センターから、10時頃回収に来られます。必ずそれまでに提出してください。遅れた場合検査ができず、やり直しになります。

☆オレンジのビニール袋に入れ提出。名前が書いてあるか確認してくださいね。(別のビニール袋や、紙の袋に入れないこと。)

☆登校後すぐ、もう一度名前が書いてあるか確認をして、教室にある白いビニール袋に入れて、名簿に○をつけます。

☆1日目、忘れたり、提出できなかった人は、必ず保健室に報告して下さい。

～おしっこの検査でなにがわかるの？～

腎臓検診では、尿(おしっこ)を検査して、腎臓の働きと腎臓病や糖尿病にかかっているかを調べます。

腎臓って何??

- ・腎臓は、背骨の両側に1個ずつあります。
- ・大きさ…にぎりこぶしより少し大きいくらい。
- ・形 …そらまめに似ている。
- ・色 …暗～い赤色。

腎臓の働き

- ・腎臓は、血液のクリーニング屋さん！
- 送られてくる血液の中から、いらぬもの(古くなって役に立たなくなったものなど)を取り除き、尿をつくります。

膀胱(ぼうこう)の働き

- ・ぼうこうは、筋肉の袋で、腎臓でつくられたおしっこをためておきます。
- ・1日のおしっこの量は、約1～1.5リットル。健康なおしっこは、透きとおった黄色。

