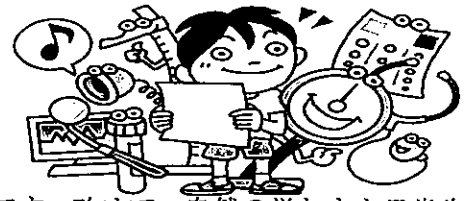


ほけんだより

鶴城中学校
保健室 No.2
H28. 4. 25

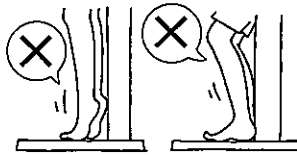
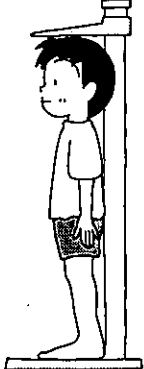


突然の熊本地震から10日過ぎましたが、余震が続いており不安な毎日です。改めて、自然の厳しさと日常生活を送ることができることのありがたさを感じています。今後、自分たちに何ができるのか、しっかり考え行動していかなければならないと思っています。

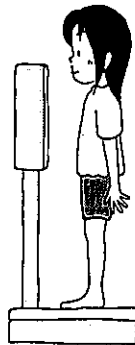
さて保健関係では、これからいろいろな検診や検査が続きます。その都度、「ほけんだより」等でお知らせしますので忘れないようにしましょう。また、検診の目的や注意事項をよく読み、各種検診・検査がスムーズにそして、正確に受けられるようにしておきましょう。

4月26、27日は、身体・視力・聴力測定です!

※ 夏の体育服を忘れずに!!



・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。



・乗り降りには静かにまん中に乗る。
・乗ったら動かない。

本年度より、座高測定はなくなりました。その代わりに、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、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!

- ・学級で学年の先生に配ってもらいますので、それを持って体育館に集合し、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、最後の検査場所で担当の先生が回収します。

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26日(火)は尿検査！！～

忘れた人は、4月27日(水)～

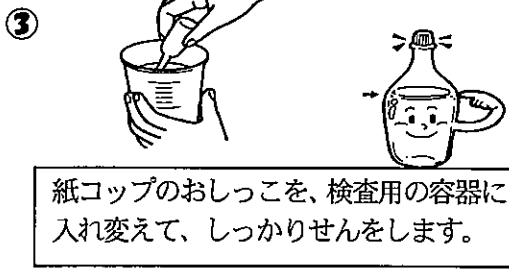
この2日間しかありません。忘れないようにしてください！



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、中間のものを紙コップに取ります。



紙コップのおしっこを、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、9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。遅れた場合検査がはずれ、やり直しになります。

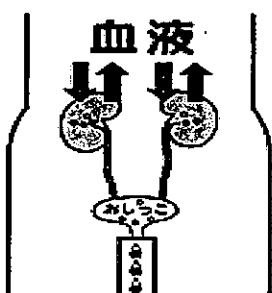
☆オレンジのビニール袋に入れ提出。名前が書いてあるか確認してくださいね。(別のビニール袋や、紙の袋に入れないこと。)

～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ないかを調べます。

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。

