

ほけんだより 4月 NO. 2

平成26年4月16日
広島市立福木中学校
保健室

1次尿検査のお知らせ 対象：全員

検尿は、じん臓病や糖尿病の疑いのある人を見つけるために行います。
じん臓が悪くなると、尿の中にたんぱく質や血液、細胞等が出ます。
そこで、まず尿の中にたんぱく質や血液などが混じっているかを調べます（1次検査）。



しかし、健康な人でも激しい運動の後や、長時間立って働いた後、尿にたんぱく質や血液、細胞等が混じることがあります。そこで1次検査で陽性反応があった人は、もう一度尿を採ってさらに詳しく調べます（2次検査）。

●4/16（水） 尿検査セット配布（尿採りコップ、採尿容器、提出用紙袋、お願いプリント、ほけんだより）

※ 提出用紙袋には、学校名、学年、組、番号、年齢、性別、名前、フリガナの記入を忘れずに！！

●4/17（木） 保健体育委員は、各クラスで集めて、名簿に提出の有無を

記入後、8：50までに職員室入口へ提出！！

※ 当日忘れた人はA棟1階トイレで採尿し、必ず提出してください！

※ 女子で都合が悪い人、欠席者、2次検査対象者（後日お知らせします。）は、5月1（木）の2回目検査日に提出してください。

<尿の採り方>

- ① 尿を採る日の前日（16日）は、寝る前に必ず尿を済ませて寝てください。
- ② 尿を採る日（17日）は、起床後すぐに尿を尿取り、コップに採取してください。
- ③ 尿検査容器の腹を指で押さえ、容器の肩より約1cm下のところまで尿を吸い取ってください。
- ④ 尿検査容器のふたをしっかりと閉め、提出用紙袋に入れて学校名、学年、組、番号、年齢、性別、名前の記入を確認し、学校で提出してください。

※ 女子で都合の悪い人以外は、必ず提出するようにしてください。

保健室ってどんなところ？

2年生、3年生のみなさんは中学校の保健室がどんなところで、何をするとおこら知っていますよね。今回は保健室の利用のきまりも含めて、改めて、保健室の紹介をしたいと思ひます。

☆休養する場所



ベッド、布団、体温計など

急に熱が出たり、お腹が痛くなったりしたときなど、体の具合が悪くなったときに使ひます。休むためのものであつて、寝るためのものではありません！

☆応急処置をする場所



消毒薬、包帯、ばんそうこうなど

学校の中でけがをしたとき、応急手当をするために使ひます。家でのけがは家で処置してきてください。病院ではないので、飲み薬などは出せません。

☆自分の体を知る場所



身長計、体重計、視力計など

4月の健康診断でも使ひますが、自分の体の様子が知りたい人は使うことができます。また、体に関するの本もたくさんあります。

☆心の手当てをする場所



保健室には保健室の先生がいます。病気やけがだけでなく、目に見えない心の手当てもしたいと思ひています。体や健康のこと、学校や家、友人のことなど悩みや心配があればいつでも来てください。

このように保健室では、みなさんが健康で充実した学校生活が送れるよう心と体をサポートする場所です。元気な人もそうでない人も、みんなが気持ちよく保健室を利用できるように次のことを守ってください。



- ① 保健室で遊んだり騒いだりする人は、休養する人の迷惑になります。体調が悪い人やけがをした人への思いやりの気持ちを持ち、考えた行動をとってください。
- ② 保健室で休養できるのは1時間までです。保健室で休養しても体調が回復しないときは、家に帰って休養するか、病院に行きましょう。
- ③ 病気やけが（急な場合を除く）で次の授業にかかりそうな場合、必ず次の授業の先生に自分で伝えて許可の用紙を書いてもらってから保健室にきてください。連絡がうまく伝わっていないと、先生やクラスメイトが捜したりして迷惑をかけます。
- ④ 急な病気や急いで治処置しなければならないけが以外は、休憩中に利用してください。
- ⑤ 保健室の中のものを勝手に触ったり使ったりしないでください。

