

保健だよ!!

Hoken Dayori

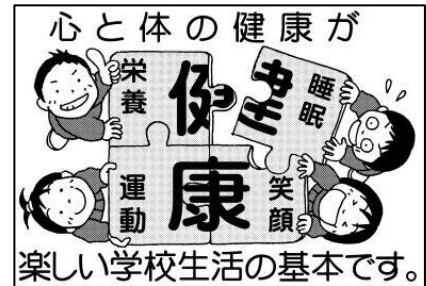
見附市立南中学校保健室

No.1

令和5年4月26日(水)

新年度がスタートして、もうすぐ1か月です。1年生は、初めての中学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。2・3年生は進級し、「気持ちを新たにかんばるぞ!」と決意を新たに、新年度に臨みました。

生命力や活気にあふれる春ですが、体や心の疲れが生じてくる時期でもあります。睡眠時間を十分に確保し、体や心の休養をとりながら、それぞれの目標に向かって一歩一歩前進してもらいたいです。



健康診断が始まります

下記の日程で、健康診断を実施します。治療や精密検査が必要な場合には、「治療のお知らせ」を配付します。治療のお知らせが届いたら、早めに医療機関を受診しましょう。

| 実施日 | 検診内容 | 対象者 |
|-------------------|------------|-------------------------------|
| 4月11日(火) ※実施済み | 発育測定・視力・聴力 | 全校生徒(聴力は1・3年生が対象) |
| 4月27日(木) 13:30~ | 尿検査 | 全校生徒 |
| | 内科検診 | 1・2年生 |
| 4月28日(金) | 尿検査予備日 | |
| 5月16日(火) 13:30~ | 内科検診 | 3年生 |
| 5月17日(水) 9:00~ | 心臓検診 | 1年生 |
| 5月23日(火) 13:30~ | 歯科検診 | 全校生徒 |
| 5月30日(火) 13:45頃~ | 眼科検診 | 全校生徒 |
| 6月8日(木) 14:15~ | 耳鼻科検診 | 1年生、3年生聴力要精検者 2、3年生前年度有所見者 |

健康診断が始まります

気になるところを☑してみよう



尿検査のお知らせ

4月27日(木)は尿検査です

注意

尿検査は、糖尿病、腎臓病、膀胱・尿路の病気の有無を調べるために行います。正しく検査を受けられるよう、下記のことにご注意してください。



1 前日

- ①前日の夕方からは、ビタミンCを含んだジュースやサプリメント等を取りすぎないようにしてください。
- ②寝る前に必ずトイレに行き、排尿を済ませておきます。
- ③採り忘れを防ぐために、検査セットをトイレの入り口に置いておくのがおすすめです！

2 4月27日(木) 朝起きてすぐの尿を採るようにします

- ①始めに少し尿を出してから、残りの尿を（中間尿）を採ります。
- ②コップに採った尿を、採尿容器に吸い上げます。
- ③容器のキャップをしっかりと閉め、袋に入れます。
- ④袋の上部を折り曲げてください。
※のりやテープで貼らないでください。
- ⑤登校後、自分で名簿にチェックをして回収袋に入れてください。

ビニール袋などに入れて持ってきた人は、**必ず袋から出して提出**してください。

3 注意

- ①4月27日(木)に提出を忘れた場合は、4月28日(金)の朝に採尿しなおしてください。
- ②登校後、すぐに自分で**教務室前廊下の回収場所**に持ってきてください。
- ③採尿したのに家に忘れた場合などで、容器が新たに必要な人は、その日のうちに保健室に申し出てください。
- ④月経中の人は、5月11日(木)に提出してください。

よろしくおねがいします

保健主事の金澤日呂子です。生徒の皆さんが元気に過ごすことができるようサポートしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

