

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います。どうぞよろしくお願いいたします。

