

保健だより

令和3年 5月12日 ~5月号~

練馬区立北町中学校 保健室

自分のからだに気を配ろう



GW はしっかりリフレッシュできましたか？少しずつ初夏の陽気となりました。外出自粛や部活動の中止などで体力が落ちているため、例年よりも熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給をして、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。また、練習前には体操やストレッチを十分行い、ケガの防止につとめましょう。

5/14(金)は腎臓検診です！忘れずに提出しましょう

なぜ尿検査をするの？

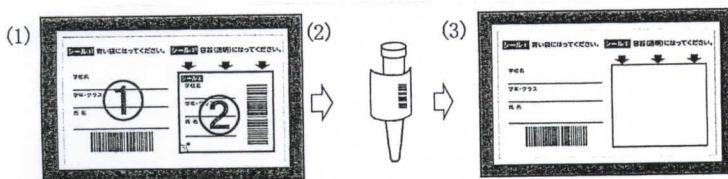
尿に異常がある人をよく調べると、腎臓に何らかの病気が発見されることがあります。腎臓の働きが悪くなると余分な水分が体内にたまり、体の外に捨てられるべき老廃物が体内に蓄積してしまいます。余分な水分がたまると体がむくんだり、ひどい場合には疲れやすくなったり、息切れ、呼吸困難といった尿毒症の症状が現れます。こういった症状が現れた時点で腎臓は本来の働きを8~9割以上失っていることが多く、治療としては透析や腎移植をして機械や移植した腎臓で血液を浄化することになります。機械で行う透析は一度行えば済むというものではなく、週に3回一生続けることになります。

尿検査をきっかけにして腎臓の病気を発見できたとき、その時点で多くの人の腎臓の働きは正常なので、症状はほとんどありません。しかし、治療せずに放置していると、中には透析や腎移植を必要とする人が出てきます。学校の尿検査では、そういった腎臓の病気を早期に発見し、将来透析や腎移植が必要になる人を減らすことが目的の一つです。

尿検査の注意点

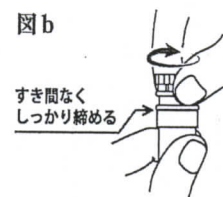
- (1) 配られた個人シール①を青い袋に貼ってください。
- (2) 中の小さいシール②をはがし、容器(透明)に貼ってください。
- (3) 青い提出袋に入れて提出してください。

※シールがないと検査できません。必ず容器にシールを貼ってください。



尿(おしっこ)のとり方

1. 尿(おしっこ)は、朝、目がさめたとき、すぐ起きて紙コップにとりましょう。
2. 容器(透明)に必ず学校名・学年クラス・氏名が入ったシールを貼ってください。
3. 紙コップにとった尿を容器の8分目まで入れてください。(図a参照)
4. キャップをしっかりとしめ(時計回りにひねる)、完全に尿がもれないように提出袋に入れて学校に提出してください。(図b参照)



今後の健康診断の予定

	日時	場所	連絡(持ち物、注意事項)
眼科検診 (全学年)	5月20日(木) AM8:55~	会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・メガネ使用者は必ず持参。コンタクトの人は装着したままで可。 ・視力検査時、欠席者は眼科検診までに保健室で視力測定してください。
歯科検診 (全学年)	6月3日(木) AM8:55~	会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・朝、きちんと歯磨きをしてください。