

ほけんだより



令和4年4月15日
練馬区立大泉中学校
心臓検診号 保健室

今週も健康診断がたくさんあります

1年生の皆さん、大泉中に入学して2週間ちょっとが経ちますね。学校生活には慣れてきましたか?さて、今週の1年生は健康診断が毎日のようにあります。健診でも共通して守ってほしいこと。それは「静かにする」ということです。健診中はとても細かい記録を取っています。協力してくださいね。

心臓病検診

①日時……4月18日(月)

②対象者……1年生全員、他学年対象者

③場所……図書館

④服装……体育着登校 ※時間短縮のために協力してください



- * 皆さんの心臓に病気がないかを調べる大切な検診です。検診中は、絶対に静かにしてください。
- * 健診センターの方から「息をすって はいて そのまま止めて(5秒) はい楽にして」という指示を受けます。難しいことはありません。リラックスをして受けてくださいね。

眼科検診

学校眼科医は、みやもとゆうこ若野眼科医院の宮本裕子先生です。

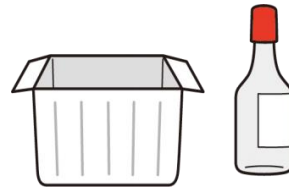
①日時…4月19日(火):1年生・3年生3クラス
4月26日(火):10組・2年・3年3クラス

②場所…保健室

- めがねをかけている人は検診の時に外してください。
- コンタクトレンズはそのままよいです。
- 前髪が目にかからないようにしましょう



尿検査（腎臓検診）



①回収日・・・4月21日（木）

明日の朝一番に尿をとり、登校したらすぐに教室で回収します。

* 確認事項 *

- ①容器と提出用袋に氏名入りのシールは貼ってありますか。提出する前に必ずもう一度確認をしてください。
- ②各教室で男子は青いビニール袋、女子はピンクのビニール袋の中に**提出**してください。
- ③提出したら名簿に必ず○をつけてください。

※体調などにより4月21日（木）に提出できない場合は、**5月13日（金）**の予備回収日に提出してください。

*尿の正しい取り方

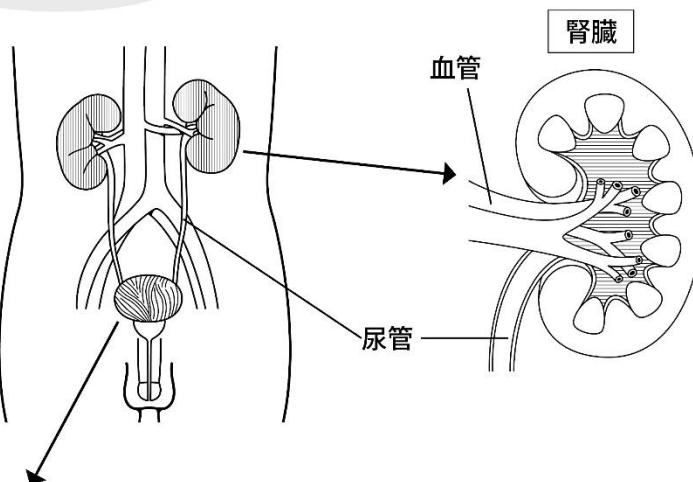
①朝一番の尿をとる。

朝、最初に出る尿は眠っている間に作られるため、水分摂取や運動などによる影響が少なく、正確に検査することができます。

②出始めの尿をとらず、少し出してからカップの中に入れ、その尿をとる。

出始めの尿には、尿の通り道や出口からの雑菌や分泌物が混ざっています。そのため、出始めの尿を少し流すことが正確な検査になるのです。

腎臓のしくみ



血液をろ過してこし取り、糖などの再利用できるものは体内に戻して、再利用できないものは余分な水分と一緒に尿にします。

尿をためるぼうこうは、脳の指令で我慢したり出したりできます。