



谷原中学校  
保健室No.6  
25. 4. 18



保健室より心の叫び・・・毎年、毎年、尿検査提出忘れ、予備日も忘れ、記名忘れの人がたくさんいるのです。悲しい・・・忘れた人が腎臓に病気があったら大変と思ってしつこく声をかけます。ご理解ください。明日は忘れゼロを目指そう！



**忘れないための工夫！**

今日、家に着いたら、トイレにこの保健だよりと容器を貼っておきましょう！

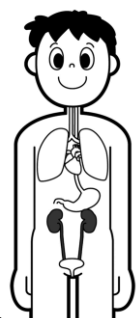
# 明日4/19(金)腎臓検診です！(尿検査提出日)【全学年】



**腎臓検診** 今年はここがポイント！

「朝起きてすぐにトイレへ行き、尿をとります！」

朝起きてから、歩いたり、食事をしたりしたあとに尿を採ると、病気ではないのに「異常あり」の結果になることがあります。ご注意を！！



片手にぎりこぶしを作り腰と背中の中にあててみよう。そこに腎臓があります。大きさは、縦約12cm、横約6cmでそら豆の形をしていて2つあります。

朝読書の時間に各クラスで回収します

朝8：45までに提出です。

必ず忘れずに持ってこよう！

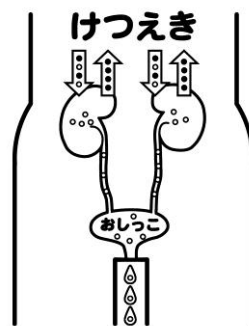
2回目回収日：5/8(水)

2次検査：5/24(金)

(1次検査で必要と言われた人)

## 尿と腎臓はどんな関係??

腎臓の主な働きは、血液中の老廃物(汚れていらなくなったもの)や多くとりすぎた塩分や糖分などを「ろ過」して尿を作ります。そのため、腎臓に異常があると、その働きが悪くなって体から不要なものが排出されず、体のあちこちに悪い影響を与えます。腎臓の病気で働きが悪くなると尿の中に、たんぱく質や糖、血液などがまざるようになります。大人になっても毎年1回は必ず検査をするのです。



## ★注意してほしいこと★

- ・練馬区から配布された、プリントをよく読みましょう。
- ・学校名、年組、名前は必ず書いてください。
- ・キャップはきちんとしめましょう。
- ・提出するときはビニールから出します。



本日、歯科検診結果のお知らせを配布します

「**「歯科」健康診断のお知らせ**」の見方

練馬区の歯科検診の結果のお知らせは、歯垢や歯肉、歯並びなどについては程度にかかわらず受診するようお知らせすることになっています。年に1度の検診ですので、治療のお知らせをもらった人は、歯科医師に相談・治療のため受診しましょう。

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1、むし歯があります。              | 乳歯・永久歯問わずむし歯がある人です。   |
| 2、むし歯になりそうな歯があります。       | 正しいブラッシングを毎日すれば自然に治る可能性もあります。ほおっておけばむし歯になります。                   |
| 3、注意を要する乳歯があります。         | 永久歯の生え方に影響してしまう乳歯が残っている人です。                                     |
| 4、歯並び、噛み合わせについて相談してください。 | 歯並びによってブラッシングが届かずむし歯になりやすくなる場合があります。歯医者さんでは、ブラッシングの方法もおしえてくれます。 |
| 5、歯石、歯垢が付いています。          | 歯石は、歯医者さんに行かないととれません。歯垢や歯肉炎はブラッシング方法できれいに治ります。                  |
| 6、歯肉炎があります。              |   |
| 7、あごの関節について相談してください。     | がく関節症の疑いがある人です。   |
| 8、その他( )                 |   |

歯科検診の結果のお知らせ(黄色の用紙)は「治療・相談が必要な生徒」だけ配布になります。

**女子の皆さんへ**・・・生理中の方は2回目回収で提出です。心配な事や分からないことがあったら保健室まで来てください！