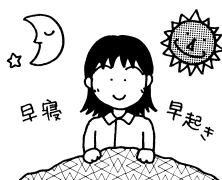
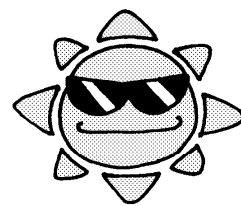


# 保健だより

大泉学園中学校保健室 7月号 R.2.7.22



## 7月の保健目標

夏の健康管理に努めよう

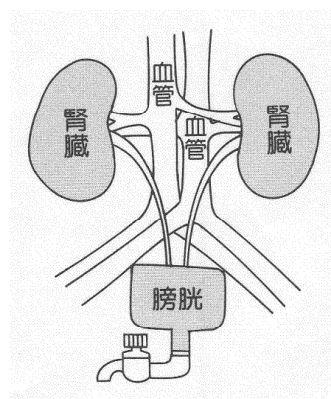


### ◇腎臓検診(尿検査容器回収日)があります！

腎臓は、おなかの背中側に左右一対あり、その人のにぎりこぶしより少し大きくて、そら豆形をしています。腎臓は、毎分約1リットルの血液をろ過して、体内で余分になった水分や塩分、老廃物をおしっこ(尿)として排泄し、体の水分や血液中に溶けている多くの成分を一定に保ちます。

また、造血や骨の代謝に必要なホルモンの生成なども行います。

腎臓病や糖尿病は、自覚症状が少ないため、気がつかないうちにジワジワ進んでしまうことがあります。しかし定期的に尿検査を行うことで血尿・タンパク尿・尿糖等を発見し、病気を早期発見することができます。



～ 検査に必要な容器等は7月22日(水)の帰学活時に配布します ～

1. 回収日

**7月27日(月)**

朝学活時に、各クラスで保健給食委員が回収します。  
小さいビニール袋ははずし、容器だけを提出します。

未提出回収 **8月26日(水)**

2. 検査方法

『尿(おしっこ)のとり方』をご覧ください。



3. 注意事項

- ① 7月27日に生理中の女子は、8月26日に提出してください。
- ② 検査業者の方が9:00過ぎに学校に容器を回収に来ます。必ず朝学活時に提出してください。
- ③ 採尿セットはトイレに置いておきましょう。採尿し忘れがありません。採尿したらすぐにカバンの中へ入れましょう！

尿検査容器提出日は、4連休明けの27日(月)です。  
忘れずに提出してくださいね(^0^)/

## ◇7月の保健室の様子から

### ①健康カード忘れが多い

毎日自宅で検温し、自分の健康状態を記入した健康カードを、朝学活時に提出してもらっていますが、健康カードを持ってこない人が、毎日10～20人程度います。

Q:なぜ毎日健康カードを提出しなければいけないの？

A:体調が悪い人、つまり、他の人に感染する病原体を持っているかもしれない人が無理に登校していないかを確認し、学校内で感染症が拡がることを防ぐためにやっています。

したがって、体温や健康状態を適当に記入して健康カードを提出するのは、無意味なことです。登校前に必ず検温をし、体調が悪い人は家庭で安静にし、様子を見るようにしてください。

### ②マスクのひも切れが多い

マスクをつけたり外したりする時に、ひもを強く引っ張ると、ひもが切れます。マスクのひもが切れて使えなくなり、マスクをもらいにくる人が何人もいます。マスクは丁寧に扱しましょう。



### ③水筒の中身がなくなる人が多い

特に気温の高い日などは、午前中で水筒の中身がなくなってしまう、午後の体育の後、『何か飲み物をくださ～い！』と保健室に駆け込んでくる人がいます。

他校では、部活動中に①水筒の中身がなくなったことを先生に言えなかった ②水筒を持ってきていたが、飲まなかった ために熱中症になり、救急搬送された人がいるそうです。

荷物が重くなりますが、大き目の水筒を持ってくることをお勧めします。

### ④ハンカチを持ってきていますか？

せっかくきれいに洗った手…何で拭いていますか？  
ジャージ？何日か前から使っているハンカチ？手洗い後のぬれた手で髪を触って乾かしている人はいませんか？服や髪の毛、洗濯していないハンカチには雑菌がついているので、せっかく洗った手が台無しになります。手洗いと同じくらいハンカチも大切！  
毎日きれいに洗濯されたハンカチを持ってこよう！



## ◇トイレ使用後は水を流しましょう

『うそっ！流してない人がいるの？』とほとんどの人が思ったことでしょう。

しかし、いつもきれいにトイレの清掃をしていただいて用務主事さんから、『うんちが流れていないことがあります、がっかりします』という話を伺いました。



小便の後水を流さないでいると、尿の成分が便器に染みつき、悪臭のモトになります。男子小便器には水を流すボタンがついており、【押す】と書いてある黄色いシールを貼ってあります。用便後はそのボタンを押して水を流すようにしてください。

大便是…わざわざ言うまでもないですが、『人のうんちは見たくな～いっ！』ですよね？トイレから出る前にもう一度、流し忘れていないか、便器は汚れていないかを確認し、次に使用する人が気持ちよく利用できるようにしましょう。