

# ほけんだより

## 4月

信濃中学校  
保健室  
R8.4.17

新学期が始まり、本格的に授業もスタートしましたね。不安や緊張が、少しずつ楽しさ  
に変わっていくといいですね。気づかないうちに疲れをためてしまいやすいこの時期、  
食事（栄養）と睡眠（休養）を大切に、無理せず過ごしていきましょう。  
みなさんの充実した学校生活を応援していますよ！



## 健康診断スケジュール

4/22 (水)	全学年	尿検査
4/23 (木)	1年	眼科検診
4/30 (木)	全学年	身体測定・視力検査・ 聴力検査・色覚検査
5/13 (水)	全学年	歯科検診
5/14 (木)	該当者のみ	尿検査（二次）
5/20 (水)	1年・2年	内科検診
5/21 (木)	3年・6組	内科検診
6/30 (火)	1年	耳鼻科検診
7/10 (金)	1年	心臓検診

聴力検査は1・3年生全員、色覚検査は1年生の希望者に実施です。

※2・3年生で色覚検査を希望する場合は、養護教諭までお知らせください。実施可能です。とくに、黒板のチョークの色が区別しにくいなど気になる場合は、申し込んでください。

尿検査（二次）の対象者は、一次検査欠席者と、再検査が必要と判定された人です。

## 信濃中学校の校医さん

内科医	中川 英久 先生	中川内科循環器科
歯科医	佐藤 敬司 先生	厚別中央歯科医院
眼科医	五十嵐 羊羽 先生	いがらし眼科クリニック
耳鼻科医	山田 恭子 先生	厚別耳鼻咽喉科
薬剤師	河合 理子 先生	



ただし、学校の健康診断は、集団の中から異常のありそうな生徒を選び出すもの（スクリーニング）です。病院で行う精密な検査とは結果が異なることがあります。ご理解をお願いいたします。

## 健康診断結果のお知らせについて

- 何か問題がありそうだと判断された場合のみ、お知らせします。何も連絡がなければ「異常なし」となります。
- ※色覚検査については、希望者のみの検査のため、全員に結果をお知らせします。

- お知らせが渡された場合でも、必ず改めて受診するようというものではありません。通院中、受診済みなどの場合は、その旨を記入して提出してください。

※ 学校での健康診断を希望しない場合は、養護教諭までお知らせください。  
すでに持病がわかっている場合や、集団での検診が難しい場合など、遠慮なくご相談ください。

# 22日(水)は尿検査です！！

からだに異常が起きた場合、その変化は血液や尿にいち早くあらわれます。尿検査では尿を作る腎臓、尿をためる膀胱(ぼうこう)、糖尿病の3つについて調べます。説明をよく読んで、正しく検査を受けましょう。

## <尿検査って何を調べるの？>

→尿の中に余計なものが混ざっていないかどうか

すでに問題が判明していて病院にかかっている人は、保健室に知らせてくださいね。

尿=体内のいらぬものが水分と一緒に出てきたもの  
体のはたらきに異常が起きると、必要なものまで出てしまう

- たんぱく …… 腎臓の働きに異常があるかもしれない
- 血液 …… 尿の通り道のどこかで炎症がおきているかもしれない
- 糖 …… 糖尿病かもしれない

ただし1回の検査では「異常あり」か「たまたま不調」か判断できません。今回異常のあった人には、後日再検査を行います。

## <寝ている間につくられた尿がよい！>

なぜなら、活動中は体に異常がなくても尿中にたんぱくが出ることがあるから。



①前日は汗をかくような激しい運動はひかえる。  
翌日の尿にたんぱくが出てしまうかもしれないので。

②寝る前に必ず排尿をすませる。  
起きている間につくられた尿をなるべく翌日に残さないために。

③朝起きてすぐの尿をとる。  
活動を始める前に！

④尿をとるときは排尿中間の尿を。  
最初の尿は、前日の活動中につくられた尿が残ってしまったものなので。



体に異常がなくても尿中に余計な成分が出てしまうことがあるためです。



## <学校へ持ってくるときは>

- ラベルはふたを閉めてから貼る (汚さないため)
- スピッツ管のふたはしっかり閉めて、もれたときにそなえて、ビニール袋に入れてくる
- 学校を休むことになったときは必ず学校へ連絡  
※ 尿を家族が届ける場合は、10:00までに保健室へ届けてください。

## <女子のみなさんへ>

生理中の場合も、他の生徒とまったく同じに尿を提出してください。

血液が混ざっていて、再検査になるかもしれませんが、当日はひとまず提出してかまいません。

提出せずに後日の検査を希望する場合は保健室へそのことを伝えてください。

## <その他注意事項>

- 糖分やビタミンC 食べ物・飲み物はと
- 必要以外の薬は飲



詳しい説明プリントと、検査に必要な紙コップなどは前日に配布します。  
当日、忘れずに採尿し、持参してください。