

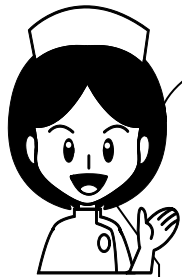
保健だより

両面印刷

令和6年5月7日
蕪崎高校定時制保健室

暦の上では、5月5日が立夏。さわやかな気持ちよい季節となることを期待したいですね。1年生のみなさんは、高校の生活になれましたか？また、上級生の皆さんは、いかがですか？1日の気温の差が激しいため、体調を整えるのが思うようにいかない人、ちょっとお疲れ気味の人はいませんか？夜は、早く寝て1日の疲れをとるようにしましょうね。

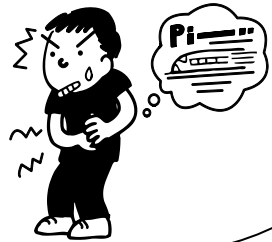
5月の保健目標 自分の体を知り健康の増進に努める



『のどがいたい』、『頭がいたい』という生徒はいませんか？気温の差が激しいと体調を崩しやすくなります。また、汗をかいてそのままいることも風邪を引く原因かとも考えられます。総合体育大会の練習が始まります。生徒のみなさん、タオルや着替えをいつも準備していると良いですね。また、休日の過ごし方など休養を取る時間も必要です。自分で時間の配分を考え、夜は早めに寝るようにしましょう。



カビや食中毒の発生が気になる季節でもあります。臭いに変だと感じる時は食べることを控えましょう。



お知らせ

★5月9日（木曜日）尿検査があります。（提出用の容器などは、5月7日に配布します）

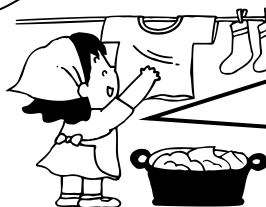
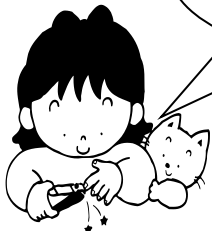
尿検査についての説明は、裏面にあります。

女子で当日前から生理に当たった人はこの日に提出せず、容器・採尿器・名前ラベル・ビニール袋は大切に保管しておいてください。詳しいことは、裏面にありますのでよく読んでください。

★5月13日（月曜日）内科検診を控えています。

検診を受けやすくするために体育着の用意をお願いします。

爪は短く切り怪我をしないようにしましょう。



天気の良い日には、布団を干し気持ちよくすごしましょう。また、くつや、うわばきも忘れずに洗いましょう。家のそうじもしっかりしておくと、いいですね。



尿検査のお知らせ

わすれそうな人は、この紙をトイレに張っておこう！

令和6年5月7日 韮崎高校定時制高校 保健室

生徒のみなさんへ5月9日（木曜日）です

わすれないようにしましょう。

尿検査って？

おしっこの中に、タンパク質や糖、血液が混じっていないか調べます。おしっこを調べることで、なかなか見つけにくい、いろいろな病気を見つけることができます。

学校おから配布するものを確認

- 自分の名前シール ●採尿器 ●スポイト（尿を入れる容器）
- ジップロックに3つを入れて持ち帰ります。

持って来る時の注意！！

おしっこの入った容器に名前のラベルを張る。容器などが入ったビニール袋（ジップロック）に入れてください。

じんそう やくめ
腎臓の役目

腎臓は、血液からからだの中の
いらぬものをこし取り、おしっこ
にしてからだの外に出す役目
をしています。

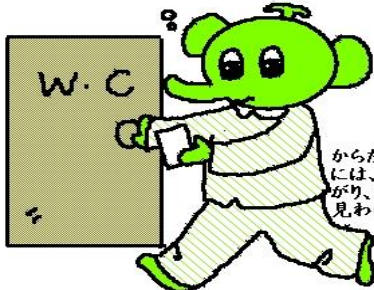


からだに異常があると、おしっこ
にも変化が現れます。おしっこ
の量やにおい、色、にごりなど
の変化はからだの変化のサイン
なのです。



おしっこは、こうしてとります

① 朝起きたら、まずトイレに。



からだを動かしているときのおしっこ
には、害のないたんばくがまじること
がり、病気が原因ででるたんばく
見わけられなくなります。

② 出はじめのおしっこを少し
すてて、カップにおしっこを
とろう



ではじめのおしっこは、前の日の
残り。検査には眠っている間に
きたおしっこがいっぱいなのです

③ 容器に入れて、しっかりとふたを
して、袋に入れます。袋はジップ
ロックになっています。



名前シールはここに張る

- 月経中の生徒の場合、ごく微量でも潜血反応が出てしまい再検査になってしまいます。予備日があります。予備日は5月23日です。容器をなくさないように保管しておいて下さい。反応が認められた場合は再検査があります。再検査でも反応があった場合は、お知らせいたします。