

保健だより

Health Smile

金沢市立長町中学校 保健室

R8年5月



新学期がスタートして1ヶ月が経ちます。新しい学校、新しいクラスには慣れてきましたか？
5月は、疲れが出やすい月です。生活習慣を整え、体調管理を心がけましょう。

体調のことや気持ちのことで気になることがあれば、一人で抱え込まずに、おうちの人や先生、友達など、話しやすい人に相談してみましょう。保健室の先生にも気軽に相談してくださいね。

定期健康診断が続いています

実施日時	項目	対象者
4. 30 (木)	9:30まで 尿検査回収日 (予防医学協会)	全校
5. 11 (月)	9:00 歯科検診 (坂東 Dr)	2年, 3-1, 3-2
5. 12 (火)	9:00 歯科検診 (坂東 Dr)	1年, 3-3, 3-4
5. 18 (月)	13:15 心臓検診 (県臨床検査センター)	1年生
5. 21 (木)	9:30まで 尿検査回収日 (予防医学協会)	一次未提出者/一次陽性者
6. 9 (火)	9:30まで 尿検査2次回収日	一次陽性者のみ
6. 18 (木)	13:30 眼科検診 (石坂 Dr)	問診票記載した未受診者
6月中	昼休み 色覚検査	1年希望者 (調査します)

各種検診の結果、受診が必要な場合は、随時用紙をお渡しますので、その用紙を持参のうえ医療機関で精査・治療を受けてください。受診後は、確認のため用紙を学校に提出してください。

～5月でも注意！熱中症～



「まだそんなに暑くないし大丈夫」と思っていませんか？例年5月に多くの人が熱中症で救急搬送されています。体が暑さに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズに行われず、熱中症になりやすいのです。特に、寒暖差や前日との気温差が大きいときは注意が必要です。

熱中症クイズ



答え

- | | | |
|----------------------|------------------------|---|
| ① のどが渴いたら、一度に沢山水分をとる | →のどが渴く前に、こまめに水分をとろう | × |
| ② くもりの日なら心配ない | →くもりでも湿度が高いと危険！油断は禁物です | × |
| ③ 脱ぎ着しやすい服装をえらぶ | →服装によって適度に体温調整をしよう | ○ |
| ④ 部活動の休憩中、水だけを大量に飲む | →体内のバランスが崩れて悪化することも | × |

塩分タブレットなども一緒にとろう！

熱中症は早めの対策が必要です！無理をせず、異変を感じたらすぐに報告しましょう。

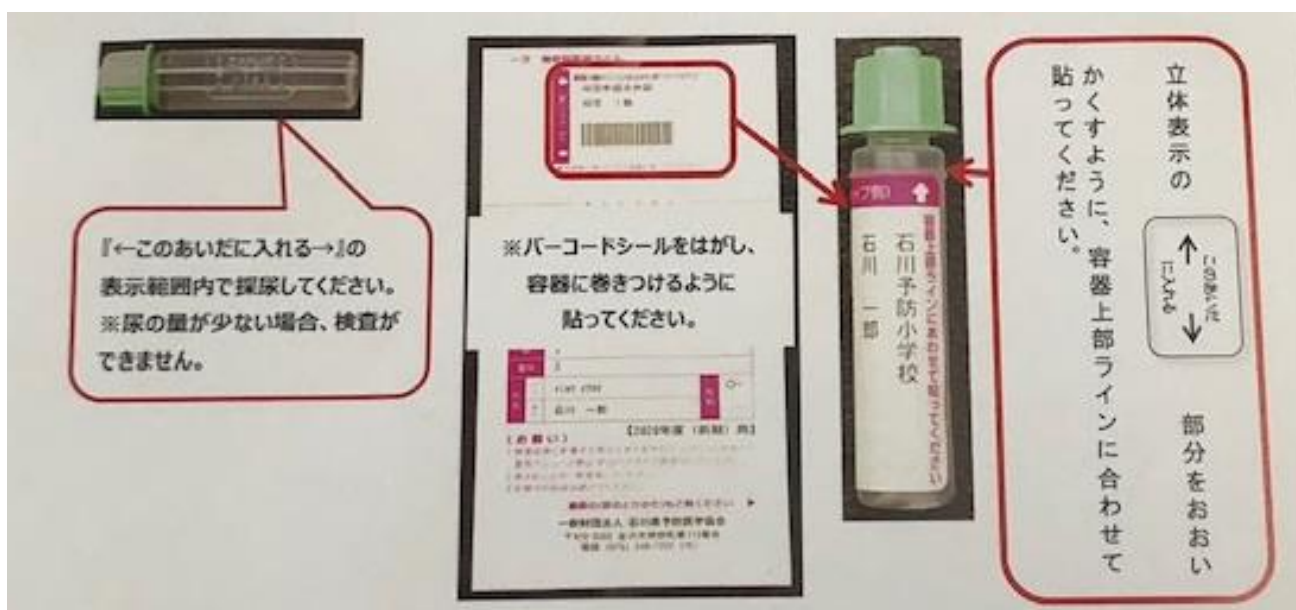
尿検査(腎機能検査)を行います

容器配付日 4月28日(火)

検体回収日 4月30日(木)

※生理等で回収日に提出できない場合は、次回5月21日(木)に提出してください。
その場合、容器は自宅で保管してください。

採尿後、図のように容器にバーコードシールを貼り付けてください。

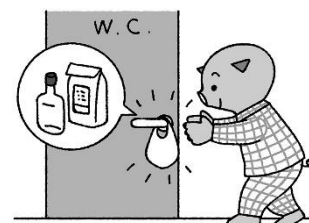


●採尿の手順

- ① 朝起きたらすぐにトイレに行く。
- ② 出始めすぐの尿は流し、途中からの尿を紙コップに取る。
- ③ 紙コップに取った尿を、容器で吸い上げキャップをしっかりと閉める。

※透明の容器の線の部分まで入れましょう。

- ④ 袋についているラベルシールをはがし、巻きつけるように貼る。
- ⑤ シールを貼った容器を検査用袋に入れ、朝学校に提出する。



詳しい検査が必要な場合は、個別に二次検査のお知らせを渡します。