



保健だより 4月

NO.1

平成 25 年 4 月 28 日
華陽フロンティア高校
(通信制課程)

入学・進級おめでとうございます！周りの環境も新しくなり、期待に胸はずむ新学期を迎えました。この新鮮な気持ちを忘れずに、目標に向かって充実した1年間にしていきたいと思います。学校では、健康診断が始まります。自分の体の状態を知り、自分の生活について見直す機会にして欲しいと思います。

★健康診断について

《健康診断の3つの目的》

- ①自分の発育や健康状態を知る。②病気の早期発見・早期治療。
- ③より健康的な生活を送れるよう、健康への意識を育てる。

尿検査

腎臓の病気や糖尿病がないかを調べます。**裏面の注意事項をよく読んで提出してくださいね。**

耳鼻科検診

耳や鼻、のどに異常がないか調べます。検査の前日には、耳掃除を必ずしてきてください。

眼科検診

目の周り、まつ毛、まぶた、角膜、結膜などを診てもらいます。コンタクトはつけたままでOKです。

歯科検診

歯だけではなく、歯茎の状態や歯並び、かみ合わせなども診てもらいます。検診前は歯磨きを忘れずに！

★保健室利用の約束

- ① 保健室に来室する時は、必ず担任の先生または教科担任の先生に理由を伝えてから。(自分の居場所を明らかにする)
- ② 保健室では記録用紙に来室理由や体の様子を書く。
- ③ 保健室での休養は、原則1時間まで。
(5、6限に来室した場合は帰宅してもらいます。)
- ④ 保健室が施錠してある時には、職員室にいる先生の指示を受ける。
- ⑤ 原則、飲み薬は使用しません。どんな薬にも副作用があります。体質に合わない薬もあります。投薬以外の処置で手当てをします。常備薬のある人は自分で用意しましょう。



ノックしてから入ってね！

保健室は主に、体調が悪いときやけがの手当て、体や健康について学びたい、心配事や悩みを相談したい…といったときに利用します。全校生徒がいつでも気持ちよく利用できるように、一人一人がマナーを守って利用するように心掛けましょう。

●健康診断申し込み用紙●

きりとり
(※1年次生は全員受けることになっているので提出不要です。)

2・3年次生のみなさんも、下記の健康診断を受診することができます。希望する検診に○をつけて、担任の先生、または保健室へ提出してください。自分の体を知るチャンスですので、ぜひ受診してください。どの検診も放課後に実施します。

() 年 () 組 生徒番号 () 氏名 ()

耳鼻科検診 (5月12日) ・ 眼科検診 (6月9日) ・ 歯科検診 (6月23日)

★尿検査のお知らせ

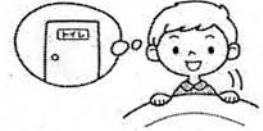
① 提出日：**5月12日(日)・14日(火)...**S4、**5月19日(日)・21日(日)...**S5

② 提出場所：◎日曜日は、各クラスの朝のSHRで提出します。朝出することができなかつたら、直接第2保健室に提出します。

◎火曜日は、各自で直接第2保健室に提出を！！

③ 注意事項：**採尿ビンについでる4ケタの番号をここに必ず書きましょう！**

ここに記入されてる番号は書き直さないこと！



うしろに折りまげてください

尿検査袋

必ず 採尿ビンの検査No.を記入して下さい。

検査
No.

採取日時 月 日 時頃

ラベル貼りつけ位置
(ラベルがない場合はご記入ください。)

幼・保
小・中・高
年 組 番 文

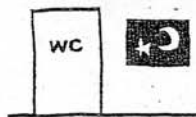
在籍
転入

様

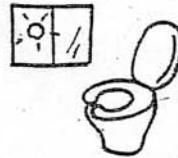
AKEN

尿検査のやりかた

① おしっこをとる
前の夜、寝る前
におしっこに行っ
ておきます。



② 朝、起きたらす
ぐにトイレに行き
ます。



③ はじめに少し
おしっこを出しま
す(※)。



④ おしっこを紙
コップにとりま
す。



⑤ 紙コップの中
おしっこを、ポリ
容器(スポイト)
ですいあげます。



⑥ 容器のふたを
しっかりしめて、
袋に入れます。



※尿道(おしっこの通り道)にたまっているおしっこをすてるためです。

※前日に、「ビタミン剤・風邪薬・果物・炭酸水」などを摂取したり、疲れていたりすると、尿蛋白が陽性になることがあります。前日に食べる(飲む)物は気を付けましょう。

尿は腎臓で造られます。腎臓は血液の中から要らなくなったものを集めて尿とします。

何かしらの病気があると、大切な栄養素は尿と一緒に体外へ排出されてしまいます。

ですから尿を調べることによって、腎臓や膀胱、その他の働きに異常があるかどうか分かるのです。

毎年のこととたかをくくらず、自分の体を良く知るいい機会としてしっかり行いましょう。

はじめまして(^ ^)養護教諭の青山亜由あおやまあゆです。みなさんが心身ともに健康で過ごせるように応援していきたいと思います。よろしくお願ひします！名前通り、魚釣りをたまにします♪
みなさんのことも知りたいので、気軽に南館2階第2保健室までお立ち寄りくださいね。

