

ほけんだより

H26.4.14

No.2

神浦小 保健室

あした かんげいえんそく 明日(15日)は歓迎遠足 しんたいそくてい にょうけんさ 16日は身体測定 17日は尿検査

あした ま ま しょう ちゅう こうごうどうかんげいえんそく
明日は待ちに待った小・中・高合同歓迎遠足ですね。
みなさん。えんそく しゅんび
遠足の準備はもうできましたか？ペアの人と
きちんとならんで、あんぜん ながのりくじょうきょうぎじょう いどう
安全に長野陸上競技場まで移動しましよ。

さて、えんそく よくじつ けんこうしんだん
遠足の翌日から健康診断がはじまります。いく
つかちゅうい
つが注意しておくことがありますので、このほけんだよ
りをよくよんでおいてください。

けん こう しん だん う 健康診断を受けるのは、なぜ？

自分の体を
知るため
成長や健康の様子を知る手がかりになります。

自分の健康を
守るため
くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。

健康な体を
育てるため
より健康に過ごせるよう考える機会になります。

こう もく 項 目	じゅん び じゅん び 準 備 な ど	ちゅう い じ ころ 注 意 事 項
しん ちよう 身 長	身長・体重・座高を測ります。 ▶どのくらい成長したか ▶バランスよく成長しているか を知る手がかりにします。	<ul style="list-style-type: none"> 前日はお風呂に入っておいてください。 体操服を持ってきましょう。 髪が長い人は髪の毛を頭の上で結ばないでください。
たい じゅう 体 重		<ul style="list-style-type: none"> 体重計には静かに乗りましょう。
ざ こう 座 高	身体測定の際には爪の検査もしますので、手足の爪を切っておきましょう。	<ul style="list-style-type: none"> はかるときはおしりを支柱にくっつけて、背筋をピンとのばしてね。
し りよく 視 力	視力表を使って、おおよその視力を調べます。 ▶黒板や教科書の文字がよく見えているか を知る手がかりにします。 結果は A (1.0以上) ・ B (0.7~1.0未満) ・ C (0.3~0.7未満) ・ D (0.3未満) の記号で表します。	<ul style="list-style-type: none"> めがねを使っている人は持ってきましょう。 検査表から5メートルはなれ、片目ずつ目をふさいではかります。検査のときに目を細めないようにしましょう。
ちよう りよく 聴 力	オーディオメーターという機器を使って、高さの違う2種類の音(1,000Hz・4,000Hz)が聞こえるかを調べます。 ▶聞こえにくくなっていないか を知る手がかりになります。	<ul style="list-style-type: none"> ※1・2・3・5年生のみ 耳掃除をしてきてください。 耳に髪がかかる人は、むすぶか耳にかけておいてください。 小さな音を聞き分ける検査です。待っている人はとくに静かに待ちましょう。

尿検査

は、尿（おっこ）のなかに、たんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。

低学年の人は少し難しいので、おうちの人に手伝ってもらいましょう。

4月16日に尿検査の容器をくばります。必ず**4月17日の朝の尿**をとりましょう。

～尿検査4点セットを確認してください～

- ① 紙コップ……これにおっこをとります。
- ② 容器……印のところまで、おっこを入れます。
※提出するとき、容器をラップやポリ袋で包まないでください。
- ③ なまえシール……容器にはります。
- ④ 外袋……これに容器を入れて、学校へ持ってきます。
※外袋はのりづけをしたり、ホッチキスでとめたりしないでください。
袋の口を2回折り曲げて提出してください。



学校へ持ってくる日… 4月17日(木)

- ・生理中の人は、今回は行わず2次検査のときに実施しますので、保健室まで連絡してください。
- ・時間がたった尿は検査に使えなくなるので、**登校したらすぐに提出しましょう。**

※ **2次検査…5月1日(木)** **3次検査…5月15日(木)**

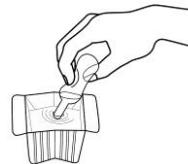


- ① 前の日はお風呂に入り、きれいに体を洗う。尿道の分びつ物が混じると、誤った検査結果が出ます。寝る前にはかならずおっこをして寝ましょう。



- ② 朝起きたら、着替えや洗顔の前におっこを取りましょう。

このとき、トイレに尿検査容器などを置いておくといいですね。



- ③ 出始めのおっこはコップに取らずにとちゅうのおっこからとりましょう。（中間尿）ポリ容器を指で押し、空気を出してコップの中に容器の口をつけ、ゆっくり吸い上げる。

なまえシールは、はってありますか？



- ④ ポリ容器の栓をしっかりしめる。

【学校検尿Q&A】

Q. なぜ、毎年尿検査が必要なのでしょう？

A. 腎臓の病気になると、学校を長く休まなければならないことがあります。腎臓の病気は自覚症状が出ないこともあるので、尿検査をして病気を早期に発見する必要があります。

Q. なぜ、2回も尿検査をするのでしょうか？

A. 1回目の検査で異常が見られたときに、本当に腎臓の病気かそうでないのかをはっきりさせるために、再検査をしなければなりません。

Q. なぜ、精密検査が必要なのでしょう？

A. 1回目・2回目の尿検査で共に異常が見つかった人でも、必ず腎臓の病気というわけではありません。詳しく検査を受けて、その結果、腎臓の病気が発見されれば、その病気の程度により、生活指導や治療を受ける必要があるからです。