

ほけんだより

令和元年 5月20日(月)

東根市立第一中学校 保健室

<尿検査のお知らせ>

5月21日(火) 朝、提出(午前9時ごろ、業者さんが回収にきます。)

◆腎臓や膀胱など、泌尿器に異常がないか、糖尿病などの異常を検査します。

《尿のとり方》 正しくとらないと異常が出てしまうことがあります。

★前日の晩は尿を済ませてから寝る。

★朝起きてすぐの尿を取る。

★最初の尿を少し出してから中間の尿をとる。

★忘れないように、今晚のうちに、容器をトイレに置いておきましょう。

(朝慌てないように、寝る前にコップを作っておきましょう。)

★都合で5月21日に提出できない人は、前日に保健室に知らせにきてください。

★当日忘れた人は、学校で朝とってもらうこととなります。

その際、使用済みのコップはトイレにある青いビニール袋に捨てること。

コップは絶対トイレには流しません。トイレがつまってしまいます。



おしっこをつくる
の
腎臓
の
話

私たちのからだの60%は水でできています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きているとからだのいろんなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。

不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量はなんと1分間に約1L。腎臓は不要物を取りのぞいたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけをおしっことしてからだの外に出します。おしっこの量は1日約1.5Lです。

そんなおしっこを調べる尿検査で、いくつかの病気を見つけることができます。おしっこはきちんと提出してくださいね。

検診日程



4月25日(木) 歯科検診 (1年 ABCD組)
5月21日(火) 尿検査 (全学年)
5月22日(水) 眼科検診 (全学年)
5月30日(木) 心電図検査 (1年)
6月 4日(火) 内科検診
(2年3組4組5組 3年1組2組)
6月 5日(水) 歯科検診 (3年)

6月 6日(木) 内科検診 (1年 ABCD組)
6月 7日(金) 内科検診 (2年1組2組)
6月12日(水) 耳鼻科検診 (1年)
6月20日(木) 歯科検診 (2年)
6月27日(木) 内科検診
(3年3組4組5組6組)

お世話になる先生です

学校医 菅 隆一 先生
学校医 金村 應文 先生
学校歯科医 奥山 祥充 先生
学校歯科医 須藤 孝明 先生
学校歯科医 森 健 先生
学校薬剤師 佐藤 匡男 先生



自分の健康状態を知る良い機会です。4月から6月にかけて様々な検診がありますので、きちんと受けましょう。当日欠席で受けられなかったということがないように体調を整えておきましょう。検診の結果、受診が必要な場合は、「受診のおすすめ」をお渡しします。早めの受診をお願いいたします。

ぐっすり眠るためのコツ



「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。



朝、起きてすぐ太陽の光を浴びる

メラトニンは朝起きて 14~15 時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、身体に朝が来たことを知らせてあげてください。

近隣の小学校ではインフルエンザ B 型が発生しています。また、急な暑さで体調を崩している人もいます。生活習慣を整えて疲れをためないようにしましょう。