

保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室
29年4月10日



入学・進級おめでとうございます。

新学期が始まりました。1年生の皆さん、入学おめでとうございます。
2. 3年生の皆さん、進級おめでとうございます。これから新しい生活が始まりますが、リラックスして毎日を送りましょう。

保健室はこんなところです

1 けがや病気の応急手当をします。

学校でけがをした時や、体調が悪くなってしまったときの応急手当を行います。

2 心や体の相談をします。

体や心について知りたいときに来てください。また、不安や悩みがあるときも来てください。一緒に考えていきましょう。

3 保健室のルールは守ってください。

みんなが利用する保健室です。入室・退室のあいさつはもちろんのこと、保健室では静かにしましょう。

学校医の先生方の紹介

内科 相田尚文先生
眼科 藤本真理先生
耳鼻科 木村美和子先生
歯科 醍醐宏和先生
薬剤師 前田菜美先生

1年間どうぞよろしくお願ひします。



よろしくお願ひします

保健室の河合愛
(カワイアイ)です。
みんなの体と心の健康
について考えています。
どうぞよろしくお願ひ
します。



1学期の健康診断日程

月	日	曜	開始	検査項目	対象		
					1年	2年	3年
4	11	火	朝すぐ	尿検査回収	◎	◎	◎
	13	木	8:40	発育測定	◎	◎	◎
	17	月	13:30	1,3年生内科検診	◎	/	◎
	18	火	13:30	2年生内科検診	/	◎	/
	20	木	9:00	歯科検診	◎	◎	◎
	21	金	13:30	心臓検診	◎	○	○
	27	木	朝すぐ	尿検査二次	○	○	○
5	2	火	13:30	眼科検診	◎	◎	◎
6	8	木	9:00	耳鼻科検診	◎	◎	◎
	20	火	13:30	プール・八ヶ岳事前 健康相談	○	○	○
7	19	水	13:30	林間学校事前健康相 談	○	○	○

◎・・・全員

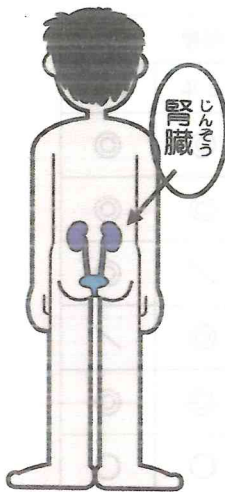
○・・・一部

/・・・なし

明日4/11（火）は尿検査の提出日です！

尿検査では何を調べるの？ → 尿の中にたんぱく質や糖、血液が混じっていないかを調べます。

尿検査で何がわかるの？ → 腎臓のはたらきがうまくいっているかを調べます。



尿は腎臓でつくられます。腎臓には血液をきれいにする働きがあります。体中を通ってきた血液をろ過して、余分な水分や体に必要なくなった老廃物を尿として排泄します。ところがこの働きがうまくいっていないと、本来、体に必要なものまで排泄されてしまいます。ですから、尿を調べることにより腎臓の働きがうまくいっているかがわかります。

正しく検査を受けるために、次のことを守ってください

- * 前日（今日）の夕方以降、ビタミンCを含んだ飲み物はできるだけ飲まないようにしましょう。異常がでることがあります。
- * 前日（今日）寝る前に、排尿しておきましょう。

忘れないでね



①カップ ②容器 ③袋

名前を記入
NAME

学校名
学年
組
番号
名前を
記入して
ください

明日の朝、
登校したら、
クラスの提出用の
ビニール袋に入れて
ください。

当日

目が覚めたら
すぐに尿をとる

捨てる →

出始めの尿を少し
流してからとる

提出容器に移して
しっかりふたを
し、手を洗う