

5月のほげんだより

令和4年5月2日
中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
養護教諭 白石 紗規

新しい学年になり約1か月が経ちました。1年生の皆さんは、中学校に少しずつ慣れてきた人も多いのではないかと思います。しかし、新しい環境で過ごすことは楽しみでもあり、緊張もします。保健室でも少しずつ疲れが溜まり、体調不良を訴える生徒が増えてきました。

心や体を休める時間を作り、毎日元気に過ごせるよう体調管理をしましょう。

5月の保健目標：規則正しい生活をしよう



もしかして… 5月病!?

こんな症状は
ありませんか?



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



5月 健康診断日程

5月6日(金) 心臓病検診 1年生+他学年対象者

11日(水) 眼科検診 全学年
尿検査容器配布

12日(木) 尿検査回収日 全学年
※裏面に詳細がございます。

19日(木) 身体測定 全学年
尿検査予備日

25日(水) 耳鼻科検診 全学年

○心臓病健診の実施方法について

○目的

学校保健法施行規則より実施が義務付けられています。また、体育などでの突然死を防ぐことや、何らかの異常を発見するためにも心臓病検診の大きな目的となっています。

○主な実施方法

1. 体育着で行います。検査時のみ簡易ベッドの上で横になり、体に直接吸盤のような機械を付けます。検査時のみ体育着を上まであげてもらいます。
2. 脱衣の必要はありません。どうしても見られたくない場合には、上からタオルや、ジャージをかけることも可能です。女性の方が検診を行う予定です。
※東京都予防医学協会
3. 検査時はパーテーション等を使い、他の生徒にみられないようプライバシーに配慮いたします。
4. 検診当日に検診機関の方より説明があります。
5. 体調不良等で当日欠席した場合には、後日検診が可能です。



尿検査について

尿検査は腎臓病・糖尿病を早期にみつけるための大切な検査です。

下記の注意事項をよく読んでから採尿し、学校へ提出してください。

◆ 前日から必ず守っていただく注意事項 ◆

錠剤やジュース類はダメ



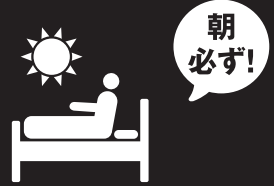
ビタミンCを多量に含んだもの（錠剤やジュース類）は、飲まないようにしてください

寝る前に必ず一度排尿



採尿前日は、寝る前に必ず一度排尿してください

朝起きてすぐの尿



朝起きてすぐの尿をとってください

上記事項を守らないと、検査結果に影響する場合があります

■ 採尿の手順

①

朝起きてすぐの尿をとります。
はじめに少しだけ排尿をして、そのあとの尿をコップにとってください。
(起床後、動きまわった後の尿では、正確な結果にならない場合があります)

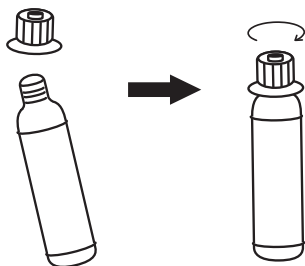
②

容器をつぶし、中の空気を出して尿を吸いあげます。

(容器の半分ほどに満たない場合は、容器を上に向けて空気を出して、もう一度、吸いあげてください)

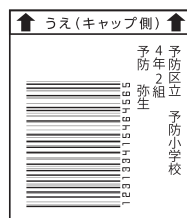
③

キャップをしっかりしめてください。



④

袋に添付してあるシールをはがし、容器に貼り付けてください。容器を袋に入れてください。



▼ 学校で渡されるもの ▼

