



保健だより



令和2年7月1日
千葉市立若松中学校
保健室

身体測定が始まります

4月に予定していた身体測定が延期になり、ようやく実施の見返しが立ちました。連日、保健室では身長計が混みあっているのので、自分の成長が気になっているひとも多いようです。新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を充分に行いながら進めるので、皆さんも静かに、距離を保つ等の協力をよろしくお願いいたします。



1年生	7月2日(木)
2年生	7月7日(火)
3年生、8組	7月21日(火)



保健室からのお願い



● ハンカチを持ってきてください。

物の共有を避けるため、視力検査の遮眼子(しやがんし)(片目を隠す道具)は使用せず、各自のハンカチで代用します。また、身体測定の前後にも手洗いを行うので忘れず持参しましょう。



● (持っている場合) 眼鏡を持ってきてください。

視力の測定を行います。授業中のみ、もしくは黒板が見づらいときにかけるなど、眼鏡の使用頻度が低い人でも必ず持ってきてください。

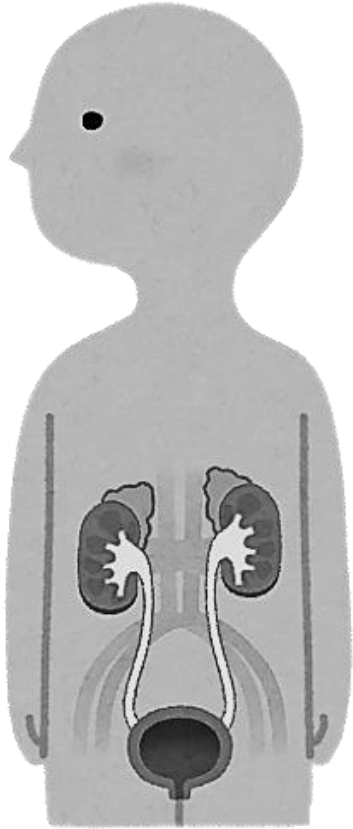


● 髪型を工夫してきてください。

当日髪の毛を真後ろで結ぶと身長計の柱の部分に当たり、正確に測りにくくなってしまいますので、ふたつ結びや耳の近くでまとめるなどのご協力をお願いします。

保護者の方へ 学校医による検診について

今年度の検診は現時点で、夏から冬にかけて行われる予定となりました。日程が決まりましたら保健だよりでお知らせいたします。どうぞよろしくお願いいたします。



尿検査も始まります

第1回 7月10日(金)

第2回 7月29日(水)

第3回 8月31日(月)

尿検査Q&A

Q. 尿検査ってなにがわかるの？

A. 腎臓やその他泌尿器科の病気がないかを主に調べています。
腎臓疾患は自覚症状が出にくいものもあるため、年に一回の尿検査で早期発見することが重要です。

Q. なぜ起床後の尿で検査するの？

A. 食事と運動による影響を避けるためです。一日の中で体調が最も安定している「朝食前で起きた直後の中間尿」で検査します。

Q. 中間尿って？

A. 尿の出始めと終わりを除いた部分を指します。出始めの尿を採ると健康な人であっても尿道付近の細菌が混入してしまう可能性があるため出始めの尿は採らず、中間を採ることを心がけてください。

Q. 当日の朝採り忘れたら学校のトイレでとっていいの？

A. 学校で採らず、次回の検査にしましょう。思春期の頃は起きた直後でないと尿の中に蛋白が混じりやすくなり、再検査となる可能性があります。正しく検査するために、起床後忘れずに採尿しましょう。

当日の朝忘れないための工夫

検査容器を枕元に置いておく トイレのドアに張り紙をしておく おうちの方に伝えておく

