

ほけんだより



平成31年4月22日(月)
久之浜中学校 保健室

あっというまに桜も葉桜へと変わってきましたね。先生は今年もお花見をしないまま桜が散ってしまい、とても残念な気持ちでいっぱいです……。みなさんはお花見できましたでしょうか？さて、今週は1、2年生が遠足、3年生が修学旅行と、メイン行事があります。体調を崩さず、楽しい思い出を作ってきてくださいね。

今月の保健だよりは・・・

- 5月は健康診断がいっぱい
- 今年もやります清潔検査、歯みがき検査
の2点をお送りします(^_^)/

5/9 内科検診があります

全学年対象に、内科検診を行います。体操着を忘れずに持ってきてください。

聴診器を当てて、心臓や肺の様子を診てもらいます



貧血はないか、背骨はまっすぐか、扁桃腺の腫れはないか、などを診てもらいます

5/15 尿検査があります

全学年対象に、尿検査を行います。尿は腎臓から作られますが、腎臓が正常に働いていないと尿中に糖やたんぱく、潜血が混ざってしまいます。病気を早期発見するためにも、正しく採尿（尿をとること）をしてくださいね。



正しい尿のとり方

- ①前日はビタミン剤、ビタミンが入っている風邪薬、栄養ドリンク剤をとらないようにしてください。尿に影響が出て、正しく検査できません。
- ②起床後すぐの尿をとります。このとき、**中間尿**をとるようにしてく

中間尿って、なあに???

中間尿とは、字のとおり中間の尿です。健康な人でも、出始めの尿には細菌が混じることがあります。正しい検査のためには、出始めの尿ではなく、中間の尿をとるようにしてください。

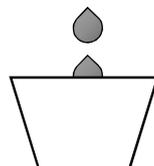


最初の尿



入れない！

中間の尿



入れる！

後の尿



入れない！

5/17 耳鼻科検診があります



耳鼻科検診では1年生を対象に、耳や鼻・のどに病気がないかを調べます。



耳

- 耳垢栓塞
耳垢がたまって鼓膜が見えない
- 滲出性中耳炎
鼓膜の内側に水がたまっており、気付かないうちに進行する
- 慢性中耳炎
炎症を繰り返して鼓膜に穴があく。放置すると難聴になる危険も



喉

- アデノイド
鼻の奥にある咽頭扁桃が大きくなっている
- 扁桃肥大
のどの入り口の扁桃が肥大している
- 扁桃炎
扁桃が赤く腫れている。繰り返し高い熱を出すものになることも

鼻

- アレルギー性鼻炎
原因になる物質を吸うとくしゃみや鼻水が出る
- 副鼻腔炎
においが分からない、頭痛、痰が絡む咳などいろいろな症状のもとになる
- 慢性鼻炎
いつも鼻がグズグズしている
- 鼻中隔わん曲症
鼻の左右を仕切る壁が強く曲がっている



今年もやりますよ！

清潔検査・歯みがき検査

今年度も清潔検査と歯みがき検査を不定期に行っていきます！2・3年生はもう何度もやっていて、慣れていることかと思いますが、1年生は初めてですので、どんな検査か説明します。

清潔検査では、ここをチェックします！

清潔検査は、朝の学活の時間に保健委員が「ハンカチ・ティッシュを持っているか」「爪は切られているか」をチェックします。出来ていなかった人にはチェックが付けられ、2回連続でチェックが付くとイエローカード、3回連続だとレッドカードが渡され、追加の再検査が行われます。いつ清潔検査をするかはわかりませんので、毎日ハンカチ・ティッシュは持ってきましょう。爪は1週間に1回切るようにしてください。

清潔なハンカチと
ポケットティッシュ
を常に持ち歩こう



爪は白いところ
が1mmくらいの
長さにしてよう

歯みがき検査では、ここをチェックします！

歯みがき検査は、給食後に歯みがきをしているか保健委員が確認します。こちらでも2回連続でチェックされるとイエローカード、3回連続でレッドカードとなりますので、毎日歯みがきをする習慣をつけましょう。学校に歯みがきセットを置いておくと、忘れずに済みますよ(^_^)/

