

ほけんだより 5月



尿検査があります！提出を忘れずに！

提出日：5月28日（木）
29日（金）



※生徒本人が欠席する場合、ご家族の方に届けていただく方法も可能です。業者の回収時間に間に合うよう、朝9：00までに学校（職員室または保健室）へ届けてください。

※月経中の場合は、2次検査の日に提出することも可能です。

※2次検査は、6月11日（木）です。

配付した内容

- ①提出用の袋（茶色）
- ②提出用の透明容器（黄色のキャップのもの）
- ③採尿用の白いプラスチック容器
- ④スポイト

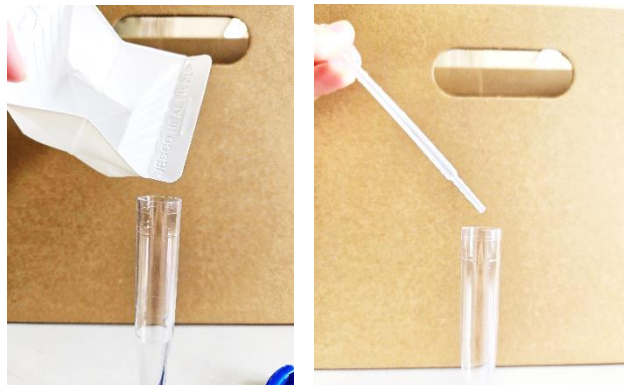
名前を確認してください。
文字数の関係で後ろが切れてしまっている人がいます。
番号は男女別名簿の番号になっています。



採尿方法

- ①採尿の前夜は、ビタミンが含まれる薬やサプリメント、栄養剤などの摂取は控える。
- ②朝起きてすぐにトイレに行き、最初少し出してから中間の尿を白いプラスチック容器へ半分ほど採る。
- ③②で採った容器を傾けながら透明の採尿用容器に流し入れるか、スポイトを使って入れる。
入れる量は、8分目くらいまで。
- ④しっかりとフタをする。
- ⑤白いプラ容器とスポイトはゴミ箱に捨てる。
- ⑥茶色の提出用の袋に入れ、学校へ持ってくる。クラスの袋に提出し、名簿に○をつける。

※茶色の袋の中は、尿を入れた透明容器のみです。プラ容器やスポイトは入れないでください。



尿検査でわかること

尿たんぱく…尿に含まれるたんぱく質の量によって、腎臓が正しく機能しているかどうか分かる
激しい運動の後や生理前後、発熱時、ストレスがあるときなども出やすい

尿 糖……………尿中のブドウ糖の量によって、糖尿病などの病気がわかる

尿潜血……………尿に血液が混じっているかの検査で、尿が排出されるまでの器官に異常があるかがわかる
月経中だと経血なのか病気なのか判断がつかず、再検査になることが多い

暑熱順化は今のうち！

体内の熱を外に放出して、体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

本格的に暑くなる前の、今できる熱中症予防として「^{しょねつじゅんか}暑熱順化」があります。



ポイントは「汗」💧。汗は、体内の熱を外に放出し、体温を下げる大事な機能です。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になってしまいます。熱を体内にためこむ冬の体から、汗をかいて熱を放出する夏の体になるために次のことを試してみてください。

- ①シャワーだけではなく湯船につかる
- ②毎日、汗をかく運動をする
- ③汗をかく行動を意識的に取り入れる



よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



6月3日・4日は歯科検診です！



歯科検診 用語解説

歯科検診の結果が返ってきたら、記号や数字などの「歯科検診用語」に注目！ 用語の意味を知っておくと、歯みがきの方法や生活習慣を見直したり、歯科医院を受診したりする目安がわかります。

「受診のおすすめ」のお知らせをもらった人は、早めに歯科医院を受診して検査・治療をしましょう。



【/】むし歯がなく健康な歯（現在歯）

【CO】むし歯になりかけている状態（要観察歯）

【C】治療していないむし歯（未処置歯）

【O】治療したむし歯（処置歯）

【GO】軽い歯肉の炎症がある状態（歯周疾患要観察者）

【G】治療が必要な歯周疾患（歯周疾患罹患患者）