

ほけんだより

9月

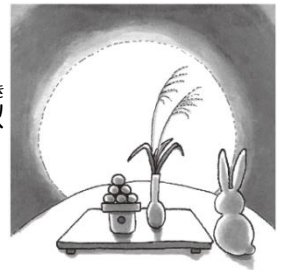


令和2年 9月9日
 横浜市立茅ヶ崎小学校
 校長 宮崎 美代子
 養護教諭 榮 真樹
 養護教諭 山本 京乃

9月にはいりました。だんだんと夕暮れになる時間が早くなり、夜に耳を澄ませてみると秋の虫たちの声が聞こえて、秋の訪れを感じられます。

秋といえば、スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋ですね。みなさんはどんな秋を迎えたいですか？

けがやびょうきに気をつけて、毎日を楽しく過ごせるように、子どもたちへの声掛けをよろしく願いいたします。



**9月9日は
救急の日**

内科検診のお知らせ

内科検診では、こんなことを調べるよ！



★9月10日(木)
1・2年生、678組
★9月17日(木)
3・4・5・6年生

*検診時は上半身裸となります。(内科校医小林先生の方針です)
 ※衝立等を使い、先生の前でのみ上半身裸となります。

★女子のハーフトップやスポーツブラは、つけたまま検診を受けられます。
 ★ランニングのようなお腹までかかる下着は、脊柱と四肢の検査の妨げになりますので、脱いで検診を受けることになります。

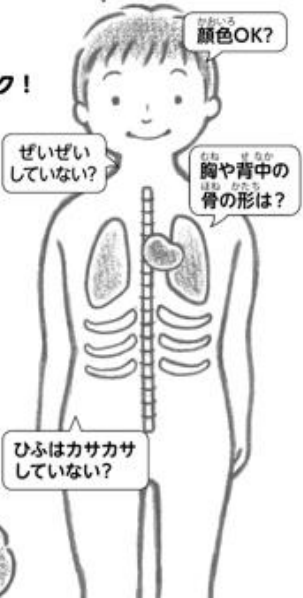
心臓・肺

心臓の音や、呼吸の様子(息を吸ったときの音)を調べます。



自分でチェック!
 息はぜいぜいしていないかな?
 脈拍のリズムは規則正しいかな?

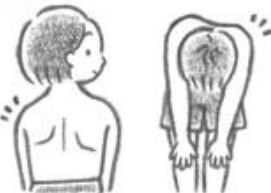
全身をチェック!



背骨・手足・胸の形

背骨や胸、手足の骨がまがっていないか、真面の悪いところはないか、調べます。

自分でチェック!



背中の肩甲骨の高さ、おじぎをしたときの背中の高さは同じかな?

ひふ

ひふの病気がかかっていないか調べます。

栄養の様子

やせ過ぎていないか(太り過ぎていないか)、顔色の様子などを調べます。

顔色はいいかな?



にょうけんさ ていしゅつび
9月14日(月)は、尿検査の提出日です。

けんさ 検査する日…14日(月)朝のいちばんの尿をとります。



10日(木)にキットをわたします!

まちがえて11日(金)にもってこないでください。

そろっているか確認してください

- 容器
- 袋
- 採尿コップ
- 「尿検査を受けるかたへ」(プリント)



- 袋に年・組・出席番号、フリガナ、氏名、性別、年齢を記入してください。
- 袋に印刷されている番号が容器のラベルに、ボールペンで正しく書かれているか確認してください。
- 「尿検査を受けるかたへ」(プリント)をよくお読みください。
- 当日【9月14日(月)】、朝起きてすぐの尿をとってください。
- 朝9時に業者が回収にくる予定です。回収後の提出については検査できません。

なぜ調べるの?

じんぞう びょうき どうにょうびょう しら
 腎臓の病気や糖尿病などがいないか調べます

たんぱく

じんぞうびょう ひつよういじょう
 腎臓病などで必要以上のたんぱくが尿に混ざる場合があります。
 激しい運動の後や、高い熱が出たとき、脱水で出ることもあります。

とう糖

とうにょうびょう からだ なか
 糖尿病だと、体の中で上手に糖を使えなくなるため、残っていた糖が尿にたくさん混ざることがあります。腎臓に問題がある場合もあります。

けつえき 血液

じんぞう にょうかん ぼうこう
 腎臓から尿管、膀胱を通過して外へ出るまでの通り道のどこかで、尿に血が混じることがあります。いろいろな病気が考えられます。

けんさ 検査のやりかた

- ① 尿をとる前の夜、寝る前におしっこに行っておきます。
- ② 朝、起きたらすぐにトイレに行きます。
- ③ はじめに少し尿を出します。
- ④ 尿を採尿コップにとります。
- ⑤ 採尿コップの中の尿を、容器ですいあげます。
- ⑥ 容器のふたをしっかりとめて、袋にいれます。

