

ほけんだより 4 特別号

令和5年4月25日（火）
仙台市立七郷中学校
保健室

<明日尿検査を行います。>

本日25日（火）に尿を入れる容器・尿をとる紙コップ・名前入りの黄色い袋を配付します。
明日4月26日（水）の朝一番の尿をとって、提出しましょう。
朝に尿をとり忘れないように、尿検査の容器などはトイレに置いておきましょう。

<提出の仕方と注意点>

- ① 各クラスに回収用の袋と名簿を準備しておきますので、登校したらすぐに提出し、**名簿の自分の欄に〇印をつけましょう。**
ビニール袋から出して**黄色い袋のみ**提出しましょう。
- ② もし忘れたら、名簿に「X」をつけて、**次の日（4月27日）に必ず**持ってきてきましょう。
 - ・26日に尿をとり忘れた場合 → 配付した容器で27日に提出します。
 - ・26日の朝、尿をとったけれども、持ってくるのを忘れた場合
→26日の**放課後までに保健室に新しい容器をもらいに来て**ください。
 - ・女子で生理中の場合 → **5月15日（月）**に提出してください。

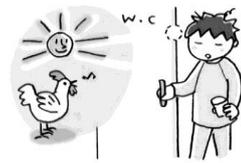
尿検査の注意

尿の色や成分（タンパクや糖、血液）などを調べると、病気かどうかわかります。尿が赤かったり、白く濁っていたりするときは、病気のうたがひがあります。そのときは、病院で詳しく診てもらいましょう。

尿のとり方



① 提出日の前の夜、おしっこをしてから寝ます。



② 朝、起きたらすぐにトイレに行きます。



③ はじめに少しおしっこを出します。



④ おしっこを紙コップにとります。



⑤ 紙コップの中のおしっこを、ポリ容器（スポイト）で吸いあげます。



⑥ 容器のふたをしっかりとめて、袋に入れます。

こまに気をつけて

- 袋には自分の名前を書きましょう。
- 必ず、提出日の朝のおしっこを持参してください。



尿検査の容器はトイレに置いておき、紙コップも折って作っておくと当日の朝慌てずに採尿できますよ！
前日からビタミンCが入ったジュースなどは飲まないように注意しましょう！

1年生の皆さんは、あさって4月27日（木）に心臓病検診があります。

★午前9時00分から職員玄関前の検診車で心電図検査をします。

★順番は、1組→5組 男女別の出席番号順で受けます。

★服装は、上半身は素肌に長袖体育着1枚のみ。袖をまくって手首を出します。

下半身は体育着で長ズボンの場合はまくって足首を出します。靴下は脱ぎ裸足になります。

感染予防のため、マスクをつけたまま検査を受けます。

★朝登校後すぐに体育着に着替えておきます。

★時計などの金属製の物は、はずしておいてください。ヘアピンは大丈夫です。

★検査結果に影響しますので、休み時間は教室で静かに過ごしましょう。

心電図検査って、 どういうもの？

心電図検査では、心臓の中で起こっているかすかな電気の変化を調べます。グラフ形で記録し、心臓の動きや様子におかしなところがないかを調べるのです。

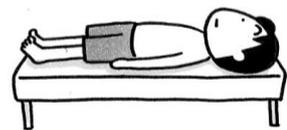
夜更かししたり、かたよった食事をしたりしていると、心臓の調子や働きが悪くなることがあります。ずっと休まず働き続ける心臓のために、ふだんから、なんでもよく食べ、きそく正しい生活をするようにこころがけましょう。

検査を受けるときの注意

- ① 検査を受ける前のアンケートは、正確に書きましょう。
- ② 検査の前に、走ったり、激しい運動をしたりしないようにしましょう。
- ③ ベッドはカーテンなどで仕切り、上半身にはタオルをかけます。着脱しやすい体操服などに着替えます。
- ④ 順番を待っているときは、静かにしましょう。

心電図検査の受け方

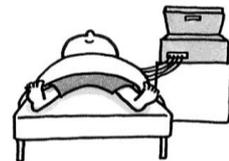
- ① はだしになって、ベッドに横になります。



- ② 胸、手、足首に器具をつけてもらいます。



- ③ 検査中は、全身の力をぬき、リラックスしましょう（緊張していると、正確に検査することができません）。



入学式から2週間が経過しました。1年生の皆さん、中学校生活には慣れてきましたか？授業も小学校と比べると難しくなってきた、そろそろ心と体に疲れが出てくる頃かもしれません。心と体が元気でないと、すべてが思うようにいきませんよね。これから部活動も始まります。忙しいと思う時こそ早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを大切に、心も体も元気に過ごしましょう！

