

ほけんだより 4月

文責 波佐見高等学校保健委員会

平成29年4月14日発行

4月に入り、新学期がスタートしました。
そして新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
1学期には健康診断がたくさんあります。規則正しい生活をして、健康に気をつけ体調を整えておきましょう。



1学期の健康診断

4月の予定

- 4月13日(木) 尿検査(1次)
- 14日(金) 尿検査予備日
- 4月25日(火) 胸部レントゲン・心電図(1年)
- 4月27日(木) 内科検診(2年)
- 4月27日(木) 尿検査(2次)
- 28日(金) 尿検査予備日

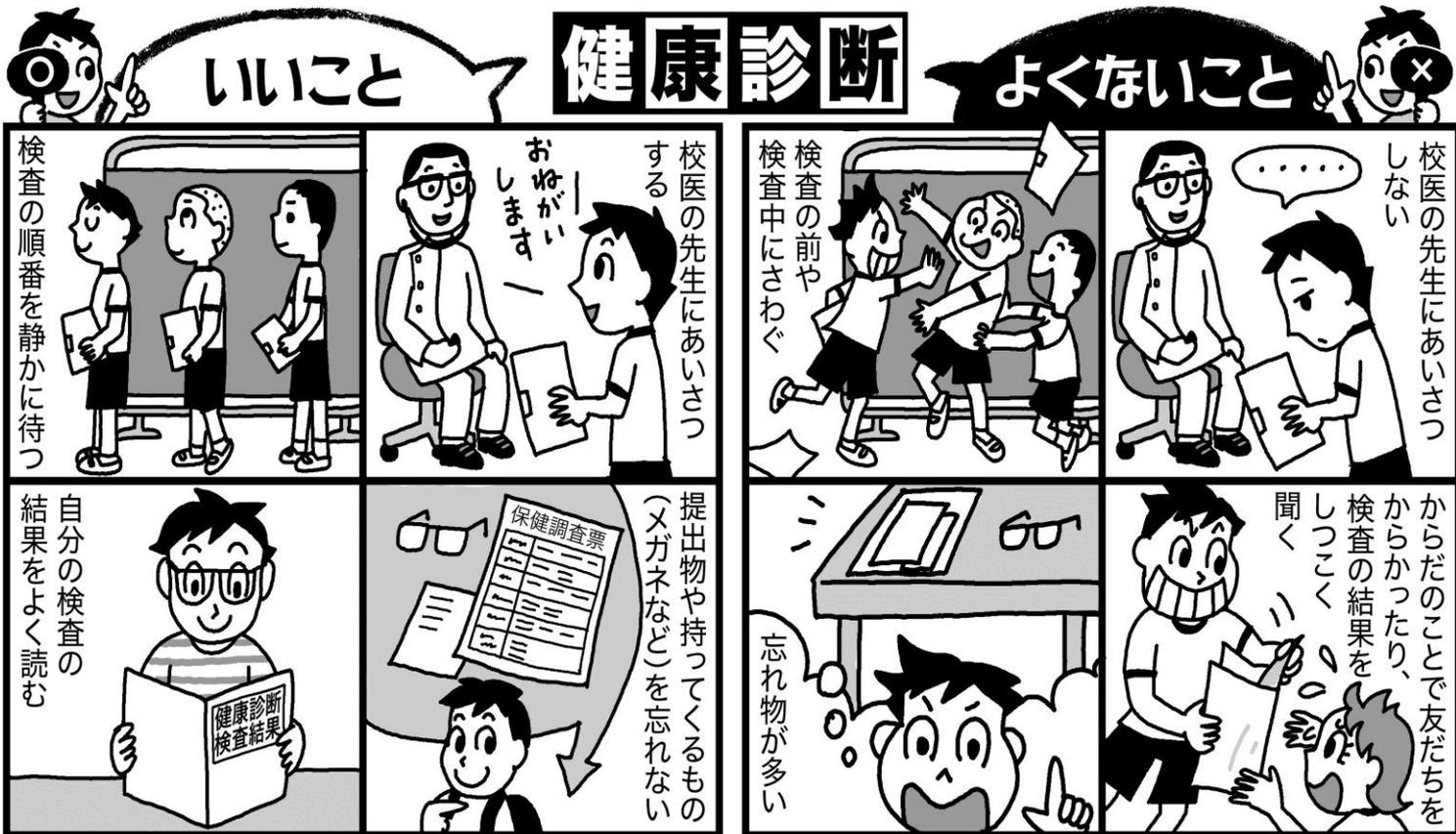
尿検査でわかること

腎臓の病気や糖尿病などが
ないか調べます

たんぱく…腎臓などで必要以上のたんぱくが尿に混ざることがあります。激しい運動の後や、高い熱が出た時、脱水で出ることもあります。

糖…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。

血液…腎臓から尿管、膀胱を通して外へ出るまでの通りのどこかで、尿に血が混じることがあります。いろんな病気が考えられます。



いいこと

健康診断

よくないこと

検査の順番を静かに待つ

校医の先生にあいさつする
おねがいします

検査の前や検査中にさわぐ

校医の先生にあいさつしない

自分の検査の結果をよく読む

提出物や持ってくるもの(メガネなど)を忘れない

忘れ物が多い

からだのことで友達たちをからかったり、検査の結果をしつこく聞く

ようこそ保健室へ



養護教諭の櫻井紘子です。みなさんが健康で安全に学校生活を送れるようお手伝いしていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

保健室は、A棟の1階にあります。語らいの庭からも出入りできます。

保健室では、ケガの手当てや体調の悪い人が休養するほか、心身の悩みで相談にくる人や身体測定に来る人など様々です。みなさんともっと仲良くなりたいので、休み時間で休養している人がいない時には遊びに来てくださいね！

こんな時は保健室へ来てください！



先生に一言
言ってから
保健室に
来ましょう！



体調が悪くて一時的
に休憩したいとき



ケガの手当てを
したい時



なにか相談したい
ことがあるとき



保健室ではこんなことはできません



内服薬は
あげられません



継続した手当では
できません
(治療は病院へ)



長時間の休養は
できません
(休養は原則1時間)

保健室は、学校でけがをしたときに応急処置を行ったり、具合の悪い時に一時的に休んだりするところです。病院ではないので、薬を出したり治療したりはできません。



健康診断は6月までつづきます。毎年ある健康診断は、自分の身体を知り、より健康で充実した生活を送るために大変重要なものです。ルールを守って実施し、その後、検査や治療が必要と言われた場合には、すみやかに病院を受診してください。

健康診断については、実施の前に再度連絡します。体操服等準備が必要な検査もありますので、SHR等での話をよく聞いて、忘れないようにしてください。

健康診断前に、相談したいことや、あらかじめ言っておきたいことなどがあれば、担任か養護教諭まで知らせてください。