

ほけんだより5月

2019年5月8日

北区立神谷中学校

保健室

ゴールデンウィークも終わり、18日の運動会に向けて練習も始まっています。新学期が始まって一か月、心や体に少し疲れが出て来る時期です。疲れがたまっていると体調を崩したり、ケガをしやすくなります。睡眠を十分にとり体調管理をしましょう。

いそがしい5月。本日はどのモード？




もうすぐ **運動会** ケガをしたら どうする!?
練習・予行・本番で...

<p>すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す</p>  <p>洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。</p>	<p>ねんざ だぼく つきゆび すぐに冷やす</p> <p>まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。</p> <p>とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!</p> <p>はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。</p>  <p>軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。</p>
<p>爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒</p> <p>はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。</p>	<p>鼻血 鼻をつまんで下を向く!</p>  <p>上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。</p>
<p>すぐに石けんと水で洗います! 蜂に刺された</p> <p>洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。</p>	

汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに…、競技・応援、楽しんでください!!!

<p>5/9 (木) 腎臓検診 登校したら提出しましょう。</p>	<p>5/27 (月) 腎臓検診 (2次検査) ・8:45までに保健室に提出。10日に提出ができなかった人も提出。</p>
<p>5/10 (金) 腎臓検診 (追加) 9日に提出ができなかった人は登校後すぐに保健室まで提出しましょう。</p>	<p>5/28 (火) 眼科検診 (全学年)</p>
<p>5/23 (木) 歯科検診 (全学年) ・朝しっかり歯を磨いてきましょう。</p>	<p>5/10 (金) 腎臓検診 (二次追加) 27日に提出ができなかった人は登校後すぐに保健室まで提出しましょう。</p>
<p>5/24 (金) 内科健診 (1年生) ・体育着を忘れずに持ってきましょう</p>	<p>5/31 (金) 内科検診 (3年生) ・体育着を忘れずに持ってきましょう</p>

5月の健康予定断



裏面へ続く

5月9日（木）・10日（金）は 腎臓検診 です！

《目的》 腎臓病・糖尿病の早期発見を目的として行う。

◆ 前日から必ず守っていただく注意事項 ◆

<p>錠剤やジュース類はダメ</p>  <p>ビタミンCを多量に含んだもの（錠剤やジュース類）は、飲まないようにしてください</p>	<p>寝る前に必ず一度排尿</p>  <p>排尿前日は、寝る前に必ず一度排尿してください</p>	<p>朝起きてすぐの尿</p>  <p>朝起きてすぐの尿をとってください</p>
---	---	---

上記事項を守らないと、検査結果に影響する場合があります

▼ 学校で渡されるもの ▼

採尿の方法

- ① 朝起きたら、すぐにトイレに行く。
- ② 初めに少し排尿し、そのあとの尿をコップにとる。
- ③ コップにとった尿を、透明の採尿容器で、吸い上げる。
必ず、容器の半分以上になるよう吸い上げること。
- ④ 採尿容器のキャップをしっかりとしめる。トイレットペーパーで周りを拭く。
- ⑤ コップに残った尿は便器に捨てる。
- ⑥ 紙袋に採尿容器を入れ、上を二回折り返す。
- ⑦ 手をせっけんでよく洗う。



容器と袋に自分の名前が書かれているかを確認する。

提出方法

9日（木）

- ① 登校したら、クラス内の回収用ビニール袋に男女別に名簿にチェックをつける。
- ② 保健委員は8時35分までに、回収したビニール袋と名簿を保健室へ！

10日（金）

8時35分までに、保健室へ提出する。

※自宅から入れてきたビニール袋などからは出すこと。
※提出できなかった人は、理由を保健室に言いに来ること。

