

# ほげんだより

検尿号

2日目に忘れた人は、学校  
でとってもらいます。  
みんな持って来て下さい!

京都市立近衛中学校 保健室発行

検尿

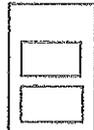
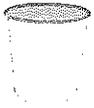
10月19日(火) ・ 20日(水)は予備日

尿の成分を調べます。タンパクや血液、糖が出ている場合、腎臓の病気や糖尿病が原因の事があります。腎臓は、症状がなかなか出てこない所なので、早期に発見するために例年2回の検尿を行っています。大事な検査です。明日忘れないように。各自工夫をしてくださいね!

(忘れない工夫☆トイレのドアにこのプリントを貼ってみる☆トイレに容器を置いて置く 等・・・)

## 今日配布された「検尿グッズ」

- ① 紙コップ ② 容器 ③ 茶色の袋 ④ 提出用ラベル



### < 保健体育委員さんへ >

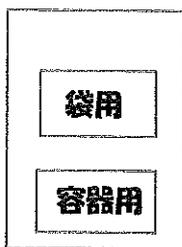
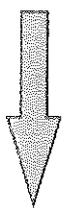
1日目・2日目とも、朝読書終了後に  
クラスの検尿と名簿を保健室まで持って  
来て下さい。

※前日の放課後に、提出用のクラスの箱を  
保健室に取りに来てください。

## 検尿のとり方 & 提出方法について

- ① 朝1番のおしっこを → ② はじめのおしっこを  
少し流してから → ③ 容器の線までおしっこを  
入れる

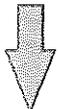
- ④ 個人シールを貼る



・ 「袋用」と書いてあるシールを袋に貼る

・ 「容器用」と書いてあるシールを容器に貼る

- ⑤ 容器を、茶色の袋に入れる。



- ⑥ 登校したら・・・(各クラスで) ★ 自分の番号の穴に 茶色の袋のまま 立てる

★ 名簿に○印をつける

※生理が重なり、受けられない人は各自で保健室に連絡に来てください。

再検尿日に(11月12日・・・検査は1日だけ) 受けしてもらいます。

ウラも見てね!!

# 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？

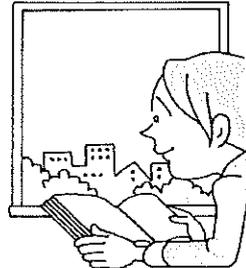
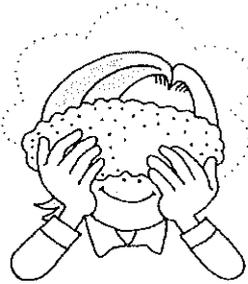


このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい  痛い  かすむ  しょぼしょぼする  乾いた感じがする

## 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



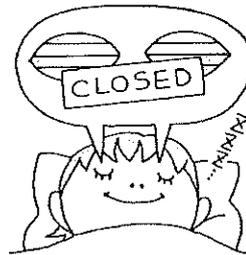
## 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

### 疲れをやわらげる4つの合言葉

## 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



## 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

## 貸し借りNG!

どんな理由があっても、絶対に他の人とは貸し借りしてはいけません!

目薬

容器の先がまつげなどに触れると細菌がつくことがあり、目の病気を起こす場合も。

効き方は人によって違います。特に病院で処方された薬は自分だけのものです。

薬

コンタクトレンズ

眼科の先生に診断してもらい、自分に合ったものだけを使いましょう。

## 見る力を試そう!

仲間はずれはどこにあるかな?



## 目のケガの対処法

ゴミが入った

ケース①



涙と一緒に流してしまいましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ボールが当たった

ケース②



すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。