

ほけんだより

京都市立大淀中学校
校長 油谷 昇
No12 保 健 室

忘れないように、容器
はトイレに置いておこ
う！！

☆検尿の取り方

朝起きたとき、一番初めに出る尿をとる。

- ① 紙コップに尿を 6 分目ほどとる。
- ② ポリ容器の真ん中を押さえ、尿を吸い上げる。
- ③ ふたをしっかりとめる。
- ④ 名前シールを 2 カ所、検尿容器と尿袋（茶色）の両方に貼る。
- ⑤ 尿袋に検尿容器を入れる。



<結果と再検尿>

検尿では、たんぱく質・糖・潜血の検査をします。これらの反応がでた時には、再検尿の通知をします。

未提出の人にも再検尿のお知らせをします。

再検尿は、12月8日(水)

この 1 日しかありませんので、必ず提出しましょう。

（女子で生理の人は、再検尿で必ず提出してください）

3 年生は、中学校生活最後の検尿です。必ず出しましょう。

◆登校したら、クラスの箱の自分の番号の所に立て、名簿に○印をつける。

◆1 限終了後の休み時間に保健安全委員さんは箱と名票を保健室に持ってきて下さい。

◆女子で出せない人は、保健室にいいに来て下さい。再検尿で提出してもらうことになります。

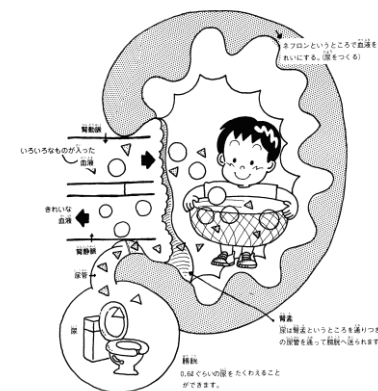
<注意>

※ 名前シールには、バーコードがついています。万一、シールをなくした場合は、提出前に保健室まで申し出てください。

※ シールがぬれないように、採尿後はよく拭き取ってからシールを貼って下さい。

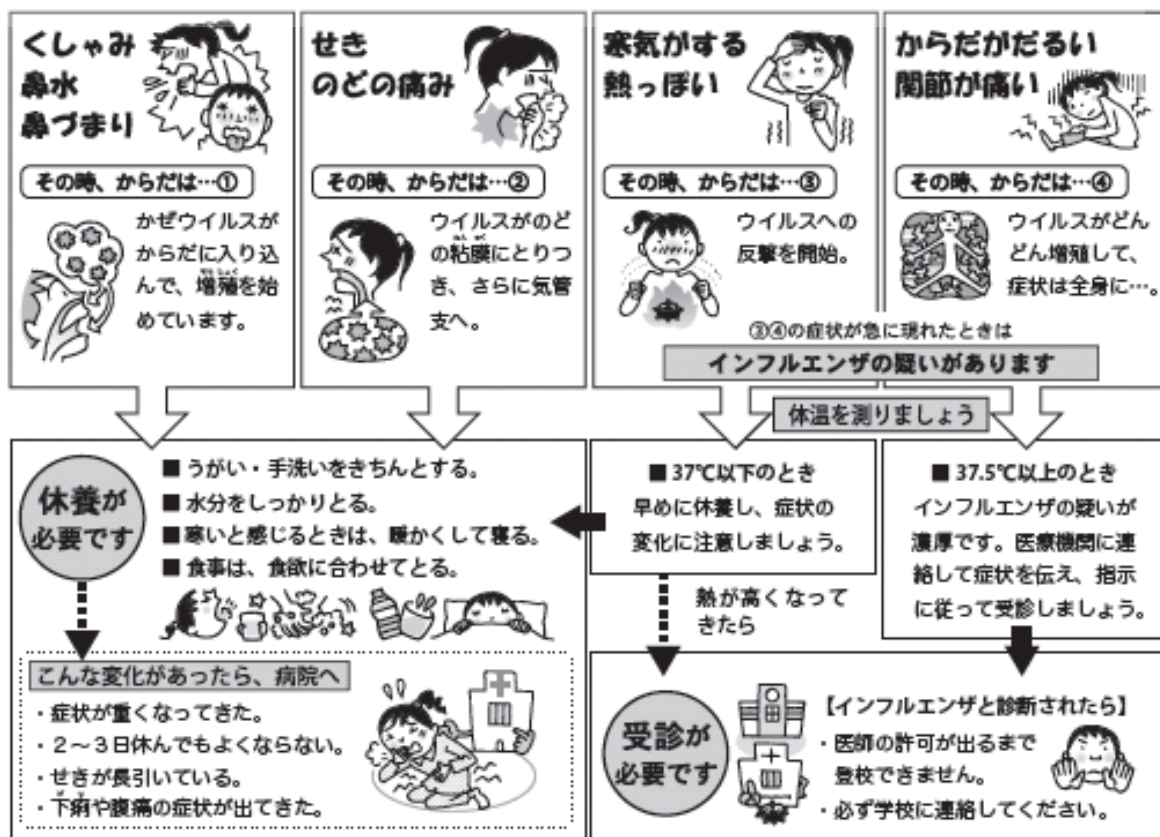
《検尿でなにがわかるの》

検尿では、じん臓の働きがわかります。たんぱく質・糖・潜血が尿に混じっていないかを確認して、腎臓病や腎炎などの病気がないかを調べます。腎臓の病気は、痛みなどの自覚症状がないまま進行することが多いので、検査は必ず受けるようにしましょう。



先手必勝！ かせ対策

11月7日は、立冬でした。暦の上ではもう冬です。まだまだ実感はありませんが、時折吹く風の冷たさに冬の気配を感じますね。昼と夜の気温の差で体調を崩す人が増えています。十分睡眠をとって、免疫力を高め、風邪を引かないように心がけましょう。特に3年生は夜遅くまでがんばっている人が多いのではないですか？疲れを感じたら、早めに休養し体調管理に努めましょう。



※ コロナとインフルエンザの症状はとてもよく似ています。熱が出た時は医療機関に相談しましょう。

200 くしゃみや咳をするのは、鼻や口から入った異物を外にだすためです。そのスピードは時速200kmにもなるといいます。くしゃみや咳をすると、たくさんの菌が回りに飛び散ります。必ず口や鼻をハンカチ・ティッシュで押さえましょう。

42 人の体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。かせをひいたり、病気にかかったりすると体温が高くなります。人の体温の限界は42℃くらい。それ以上高くなると生きていくことができなくなります。

30 食事をとることは、生きていくために必要なこと。健康なからだをつくるためには、質の良い食事をとる必要があります。バランスの良い食事の目安は、1日に30種類以上の食品をとることです



かせ対策は、予防が第一！