

ほけんだより 4月

<保健目標>

健康診断の意義を理解し自分の体の様子を知ろう!

令和6年4月12日(金)

白保中学校 保健室

入学、進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。

4月は新しい勉強、新しい生活等で疲れやすい時期です。いつもより多めに睡眠をとって、心も体もしっかり休めましょう。朝は早めに起き、時間に余裕をもって元気に学校生活が送れるようにしましょう。

健康診断が始まります

健康診断は自分の身体を知るチャンス!

- 4月 9日 (火) 身体測定 3年生
- 4月11日 (木) 身体測定 1年生
- 4月12日 (金) 身体計測 2年生
- 4月15日 諸検査 (心電図・視力・聴力)
- 4月22日 (月) 校医検診
- 4月23日 (火)・24日 (水) 尿検査
- 5月 9日 (木) 歯科検診

提出物のお願い

- 保健調査票(裏面 結核に関する問診表)
- 運動器に関する保健調査票
- 食物アレルギーに関する調査票

提出期限：4月15日(月)

ご協力よろしくおねがいします。

おしっこの正体は?



…正解は、血液。

血液は食べ物や飲み物からとった水分や栄養を全身の細胞に届けると同時に、細胞から出たゴミを腎臓へ運びます。

腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこし取り、きれいにします。この余分な水分・ゴミがおしっこ(尿)です。

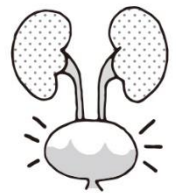
だから、腎臓が病気になると尿がうまく

出なくなったり、血液のバランスがおかしくなります。しかも、ほとんどは症状が出ないまま進行し、治ることもありません。

この腎臓の病気を見つけるために行うのが尿検査。必ず提出してくださいね。

ちなみに

おしっこが赤くないのは、血液を赤くするヘモグロビンが腎臓へ運ばれる途中で壊れるからです。



健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもありますが、視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。



お世話になる

学校医の先生

よろしくお願いします!

- 校医 上原 秀政 先生 (太陽の里)
- 歯科医 内田 吉保 先生 (ミルク歯科)
- 薬剤師 環 徳子 先生

養護教諭の美佐志かずみです。みなさんが元気に学校生活を送れるようサポートしていきます。宜しくお願いします。

