

～尿検査前特別号～

2日（火）は尿検査の提出日です！

腎臓検診ってなあに？

じんぞうびょう とうにようびょう
腎臓病や糖尿病にかかっていないか

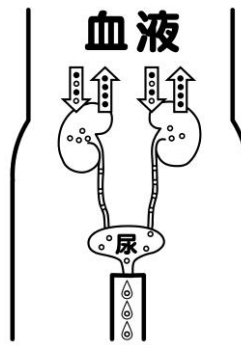
を調べる大切な検査です。たんぱく質・ブドウ糖・血液など、体に必要な成分が外に出されてしまっていないかを調べます。

尿の採りか

- ① 前日の夜、寝る前に必ず排尿する
- ② 朝一番の尿を採る
- ③ 尿の出始めと終わりは捨て、中間の尿を採る
- ④ 尿をポリ容器で吸い取る
- ⑤ フタをしっかりと開けて、紙袋に入れる
- ⑥ 紙袋の口は二つ折りにして提出する

5月2日（火）一次

2日に忘れた人は、5月19日（金）の二次検診の時に必ず提出しましょう！



尿は、腎臓で作られます。腎臓は、血液中のいらなくなったものを集めて、尿を造ります。



【注意】

女子で生理中の方は、二次検診の時（5月19日）に提出してください。

切り取って、トイレのドアなどの目につくところに貼っておこう！！

忘れないでね



きりとり

朝です。尿検査をしましょう！

おはようございます。

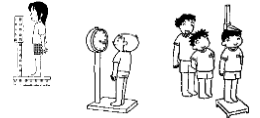
- ☆ 今日は、前津中学校の尿検査回収日です。
- ☆ 今からすぐに尿を採りましょう。
- ☆ 採ったらすぐにかばんに入れましょう。
- ☆ せっかく採ったのに、学校へ持って行くのを忘れた！ということがないようにしましょう。

身体測定結果発表

平均	身長 (cm)		体重 (kg)	
	前津	名古屋市平均	前津	名古屋市平均
1年生男子	157.3	153.9	49.1	45.0
1年生女子	157.3	152.2	51.5	43.8
2年生男子	162.7	160.9	49.3	50.1
2年生女子	153.5	154.9	49.1	47.0
3年生男子	167.2	165.8	57.4	54.7
3年生女子	155.0	156.5	48.6	49.2

令和4年度名古屋市学校保健調査より

身長は平均よりやや高めの場合が多かったです。体重に関しては「増えた」「減った」だけではなく、自身のBMIや肥満度をみるのが大切です。身体測定後に配布した「身体測定結果のお知らせ」をもう一度見てみましょう。今の自分の生活習慣に改善が必要かどうかが見えてきます。 unnecessaryなダイエットは、健康を損なう可能性が高いのでやめましょう。



健康診断が続いています 5月の予定

- 5月 2日 (火) 腎臓・糖尿病検診 (1回目)
- 5月 8日 (月) 1年生 心臓検診 10:40~
- 5月 16日 (火) 2年生 内科健診 13:30~
- 5月 18日 (木) 1・2年生 歯科健診 9:00~
- 5月 19日 (金) 腎臓・糖尿病検診 (2回目)
- 5月 25日 (木) 3年生 歯科健診 9:00~

5月も健診は続きます。健診後にお知らせが届いた場合は、何が書かれているか確認する習慣をつけましょう。**自分の大切な体は自分で守ってほしいです。健康な将来のため一歩進んだ行動をしましょう**



〜保護者様へ〜 受診のお知らせが出た場合はぜひ受診を！！

暖かく、過ごしやすい日が続いていますね。昼放課にはグラウンドでサッカーやバレーを楽しむ生徒が増え、前津中は毎日にぎやかな声であふれています。疲れの出やすい時期ですが、心と体のバランスをとり、健やかな毎日を送ってほしいものです。さて、以下にお伝えしたい内容を載せさせていただきます。

① 健康診断後の医療機関受診について

現時点では、身体測定、内科健診(1・3年)が終了しています。低視力(片目でもB以下)の生徒と内科健診で所見のあった生徒には、受診のおすすめをお渡しています。知らず知らずのうちに症状は進行していて、生徒自身その状態に慣れてしまっている場合があります。医療機関を受診し、専門医の診察を受けていただけたらと思います。

② 学校生活管理指導表(食物アレルギー用)について

学校生活管理指導表(食物アレルギー用)の文書料金が保険適用になりました。今後、食物アレルギー症状が重篤になった時などに、専門医で記載いただく場合が対象になりますので、ご承知おきください。また、指導表は養護教諭よりお渡ししますので、必要な場合は学校までご連絡をお願いします。

リラクセスのツボ

神門(しんもん)
手首の関節で小指側にあるくぼみに位置します。



百会(ひゃくえ)
頭のとっぺん、両耳と鼻の延長線が交わる点に位置します。指の腹を当て、下方に向けて心地よく感じる強さで押します。極端に強く刺激しないように注意。

巨闕(こけつ)

みぞおち(へそから真上に上がる線上で、いちばん下の肋骨の手前にあるくぼみ)の下、指2本分のところに位置します。4本の指をそろえて、押し込むように刺激します。

