

保健だより



万石浦中学校 保健室
令和3年4月20日 NO.3

今週と来週は健康診断が続きます。

準備物がありますので、よろしくお願いします。

眼科検診

日時：4月21日（水）13：10～（1年生→2年生→3年生）

場所：保健室

眼科検診では・・・

眼やまぶた、結膜、角膜など眼の疾病や異常の有無を検査します。

眼科検診前の準備

- ① 前髪が目に入らないようにしておきましょう！
- ② 眼鏡を着用している人は、眼鏡を外しておきましょう。
- ③ コンタクトレンズを着用している人は、着用して検査します。



尿検査一次検査

日時：4月21日（水）容器配布

4月22日（木）朝の会で回収

尿検査では・・・

尿の色や成分（タンパク・糖・血液）を調べ、病気がないか調べます。これを調べると、腎臓・肝臓・膀胱の病気が分かるのです。

検査のやりかた

- ① 朝起きてすぐ、トイレに行きます。
- ② 初めに、少し尿を出して、尿道（おしっこの通り道）にたまっている尿を捨てます。
- ③ その後、尿を紙コップに入れ、容器で吸い上げます。
- ④ 容器のフタをしっかりとめて、袋にいれます。

※ 検査の前日は、ビタミンC、ジュースは飲まないてください。（検査結果に影響します！）

※ 月経中の女子生徒も、提出してください。（「潜血」となり、再検査となる可能性があります。念のため、よろしくお願いします。）

尿のとり方

朝起きて一番のおしっこをとります

最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください



忘れそうだからと前日におしっこをとってはダメ。
→ 正しく検査できないことがあります

心臓病検診

日時：4月27日（火） 13：30～（1年生のみ）

場所：保健室（女子）・木工金工室（男子）

心臓病検診では・・・

心臓病検診では、心臓の中で起こっているかすかな電気の変化を調べます。グラフ形で記録し、心臓の動きや様子に異常がないかを調べます。

心臓病検診前の準備・注意

服装：半袖（寒い時は長袖着用）、短パンのジャージ

- ① 前日は、体を清潔におさませよう。
- ② 検診前は、激しい運動をしないようにしましょう。
- ③ 順番を待っている時は、静かにしましょう。

※ 検査は男女で教室を分けて行います。
※ 器具をつける関係で上半身は裸になってもらいますが、検査をする看護師さん以外には見られないので、安心して検査を受けましょう。

心臓病検診の受け方

1

ベッドで横になります



3

そのまま
しずかに待ちます



※カーテンなどで仕切り、上半身にはタオルをかけます。※痛みはありませんので、検査中は、全身の力をぬぎ、リラックスしましょう。

2

胸、手首、足首に
器具をつけます



保護者・生徒の皆さんへ

～お願い～

新型コロナウイルス感染症対策として、検査時に使用するバスタオルとフェイスタオルを1枚ずつ持参していただくことになりました。忘れた場合保護者の方に検査時間までに届けていただきます。よろしくお願い致します。

使用用途

- バスタオル：検査時ベッドの下に敷く→全員持参
- フェイスタオル：検査時に体にかける→女子生徒のみ持参



《生徒・保護者の皆様へお知らせ》

カウンセラー来校日（毎週火・金曜日）

【時間】 AM10:00～PM4:00（火） AM 9:30～PM 3:30（金）

4月23日（金）、30日（金）、

5月 7日（金）、11日（火）、14日（金）、18日（火）、21日（金）、25日（火）、28日（金）

※相談室を利用しやすくするために、全校生徒がカウンセラーの先生とお話する機会を設けています。今年度は、1学年と3学年を中心に面談を実施する予定です。