

今月の保健目標

## 規則正しい生活をしよう

夏休みが終わりました。規則正しい生活を送り、学校の生活リズムに 慣れましょう。9月1日は防災の日です。救急箱の点検や災害の備えや 家庭の対応を見直し安全な生活を心がけましょう。



### 9月9日は救急の日

1年に1回は救急箱の点検をしましょう。次のような物を用意しておくと便利です。包帯2~3種類、ガーゼ、綿棒、脱脂綿、三角巾、絆創膏、消毒薬、体温計、かぜ薬、鉛筆、ピンセット、はさみ、メモ用紙など、あわせて救急病院の電話番号を控えておくとよいです。



## 尿検査について

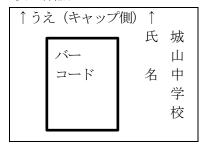
\*尿の中に「蛋白」や「糖」、「血液」がまじっていないか(腎臓病や糖尿病になってないか)調べます。 かぜ、扁桃炎、できものができた後等に、知らぬ間に腎臓病にかかっていることがあります。

検査及び提出日 検査する人 9月5日 (木) の朝 \* 忘れないように! 確認をお願いします。 全校生徒(管理中は除く) 配付物の確認…採尿袋・容器・尿をとる紙コップ

# <採尿袋> 袋に記名されています

## 準備と提出について

### 1次 容器ラベル



ラベル内は記入不用です

採尿後に貼ってください (採尿前可) 排尿の仕方は裏面を参照してください ・・・・・キリトリセン・・・・ うしろに折りまげてください

<u>もう一度うしろに折りまげてください</u> 尿 1次 検査

小田原市教育委員会

#### 城山中学校

年・組	○年 ○組		
出席番号		性別	
年齢			
フリガナ			
氏名	00 00		

①袋の氏名を確認し、袋上部のラベルシール (バーコード)

をはがし、シール↑矢印がキャップ側になり、容器の「← このあいだに入れる→」が見えるようにシールをはる。

②シールをはがしたラベル部分を**キリトリセンで切り**、

2度折りして提出する。(朝学活時クラスで集める)

採尿時の留意点(袋の裏面参照)

- ・前夜入浴してからだを清潔にしておく。
- ・検査に影響があるビタミンCが添加されたジュースや薬剤 (ビタミン剤等) については、前日の夕方から飲まないよ うにしてください。
- ・前夜寝る前に必ず排尿しておく。寝る前に採尿コップや容器 を用意しておく。ラベル (バーコード) を貼ったか確認する。
- ・朝起きてすぐ中間尿(出始めの尿はとらない)をコップにとる。
- ・容器のキャップをはずし、中央部をつまんで押し、コップから 容器に吸い取る。尿量が足りない場合は容器を上に向け空気を出し もう一度吸い取る。容器の「←このあいだに入れる→」まで入れる。
- ・栓をして袋に入れる。ビニール袋やティッシュペーパー等は入れないでください。またセロテープでとめないでください。
- ・尿は当日の朝とったもののみ提出してください。

その他·**欠席等の場合は、8時50分までに学校に届けて**ください。(9時前後に収集。収集後受理不可)

- ・5日(木)に忘れた人は、2次検査 19日(木)に提出する。
- ・生理中でも5日に提出できるが、19日に提出してもよい。
- ・結果については、個票を配付します。