



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う便利です。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うよいです。



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 9月5日（木）の朝 *忘れないように！確認をお願いします。

検査する人 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

↑うえ（キャップ側）↑	氏 城
バー	山
コード	中
	学
	校

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）

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

もう一度うしろに折りまげてください

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	○○ ○○

採尿時の留意点（袋の裏面参照）

- ・前夜入浴してから体を清潔にしておく。
- ・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いれなくてください。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。