



今月の保健目標

規則正しい生活をしよう



今年も暑かった夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続くと思いますので、水分補給を忘れずに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て、安全な生活を心がけましょう。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは



救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1 火事が救急か
→「救急です」
- 2 住所(わからないときは
自印になるものを)
- 3 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の
年齢、性別、症状、
意識や呼吸の有無など
- 4 通報者(自分)の名前と電話番号

9月9日は救急の日

1年に1回は救急箱の点検をし、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、三角巾、絆創膏、体温計、かぜ薬、はさみ、鉛筆、メモ用紙等、あわせて救急病院の電話番号を控えておく。

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7日(月)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 配付物の確認・採尿袋(裏面に採尿時の留意点あり)・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

2026年度尿検査1次 容器ラベル

↑うえ(キャップ側)↑		
番号〇〇〇〇	城	
バー	山	
コード	中	
	学	
	校	

採尿後に貼ってください(採尿前可)

採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

2026年度 尿1次検査

小田原市教育委員会

城山中学校

年・組	〇年 〇組		
出席番号	〇〇	性別	男・女
年齢			
フリガナ	〇〇	〇〇	
氏名	〇〇	〇〇	

番号〇〇〇〇

①袋の氏名を確認し袋上部ラベルシール(バーコード)をはがして、シール↑矢印がキャップ側になるように、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。(9/7朝学活時クラスで集める)

採尿時の留意点(袋の裏面参照)

- ・前夜入浴してから体を清潔にして、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。
- ・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。
- ・栓をして採尿袋に入れ、2度折り返す。(セロテープでとめない)
- ・採尿袋をビニール袋に入れ持参したら、ビニール袋から出して提出する。
- ・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時前後に回収。回収後受理不可)

- ・7日に忘れた人は、2次検査 18日(金)に提出。・生理中の場合も、なるべく7日に提出してください。(18日に提出も受けつけます)・結果については、個票を配付します。