

すくのび



令和4年4月14日
牧中学校 ほけんだより
No. 2

定期健康診断が始まります。自分の身体をよく知ることは、自分の身体を大切にすることにつながります。自分の身体を大切にするために！健康な生活を送るために！今年度の健康診断もしっかりと受けましょう。

【お世話になる学校医の先生方】

- 内科：川渕 久司 先生（上越市国保大島診療所）
- 歯科：杉田 佳織 先生（上越市牧診療所）
- 眼科：田中 公夫 先生（田中眼科医院）
- 耳鼻科：藤原 満 先生（ふじわら耳鼻科）
- 薬剤師：山本 寛一 先生（おうぎまち薬局）



明日は尿検査です

○目的

尿をつくる腎臓の病気（腎臓病・糖尿病）を早期発見するため。

○今日(4月14日)、気をつけること

- ・ビタミンCを多く含むもの（オレンジジュースなど）の飲食や激しい運動は控える。
- ・お風呂に入って、身体をきれいに洗う。
- ・寝る前に必ず排尿しておく。
- ・トイレにカップとスポイトを置いておく。



○明日(4月15日)、やること

- ・朝、起きたらすぐにトイレに行く。
- ・出始めの尿は雑菌が混ざっているため、中間の尿を採る。
- ・カップの尿をスポイト容器で吸い上げ、しっかりとふたを閉める。
※使用したカップは各家庭で処分する。
- ・名前シールが貼ってある袋にスポイトのみを入れ、学校に持ってくる。
※袋は、のりやセロハンテープ、ホッチキスなどで止めず、折り曲げるだけ。
※生理中の方は今回提出せず、4月28日（木）に提出する。



* 保護者の皆様へ *

○尿検査について

- ・明日、4月15日（金）に、尿検査があります。
- ・必ず当日の早朝尿を提出するようにしてください。
- ・お子さんには下記のことにご注意をさせてください。

- ①前日はビタミンCを多く含む飲食や激しい運動は控える。
- ②前夜は入浴して、体（特に排尿部）を清潔にする。
- ③寝る前に必ず排尿し、朝起きてすぐの尿を採る。その際は出始めの尿を採尿せず、排尿途中の尿（中間尿）を採る。特に女子は外陰部の清拭を行い、中間尿を採る。
- ④尿を提出する容器は、容器の腹を押さえずスポイトのようにして尿を上線の線まで吸い上げ、漏れないようにふたをしっかりと閉める。

- ・袋の口は、のり、セロハンテープ、ホチキス等で止めると検体の仕分け時に袋が破れて氏名の確認等ができなくなることがあります。線の部分で折り曲げて、提出させてください。
- ・生理中のお子さんは提出せず、4月28日（金）に提出となります。
- ・4月28日（木）に提出する場合、今回配付したカップなどはご家庭で保管しておいてください。

