

すくのび



令和5年4月12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。どのくらい成長したかを知ったり、見直す生活習慣はないか考えたりして、健康診断を有効に活用していきましょう。

【お世話になる学校医の先生方】

- 内科：上越市国民健康保険大島診療所 内科医師
- 歯科：上越市国民健康保険牧診療所 歯科医師
- 眼科：田中眼科医院 眼科医師
- 耳鼻科：ふじわら耳鼻科 耳鼻科医師
- 薬剤師：上越薬剤師会 薬剤師



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12日)に気をつけること

- ・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13日)にやること

- ・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、5月9日（火）に提出する。

* 保護者の皆様へ *



○尿検査について

- ・明日、4月13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の方まで吸い上げ、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、5月9日（火）に提出となります。
- ・5月9日（火）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。

②血液検査について(2年生のみ)

- ・5月1日（月）に血液検査が予定されております。

※2年生の生徒に向けて、4月14日（金）に保健師による血液検査事前指導が予定されております。血液検査の必要性等、お子さんからお聞きいただければと思います。

- ・4月11日（火）に「学校検診血液検査希望確認書」（封筒入り）を配付したところです。希望の有無にかかわらず、全員がウェブシステムにて希望の確認及び問診事項の回答が必要です。

※4月19日（水）までが回答期限です。まだの方は回答をお願いいたします。

※ウェブシステムを利用されない場合は、「血液検査希望確認 兼 問診票」にご記入の上、提出ください。

- ・血液検査を希望された方で、「血糖検査（ヘモグロビンA1c）」も希望された方は4月19日（水）までに古封筒に名前を記載し、700円を入れ、提出をお願いします。

- ・検診会場（清里中学校）まではバスで移動します。バス酔いが心配なお子さんは、登校前に酔い止めを服用してきてください。

- ・一生付き合う身体の基本づくりを行っている学童期に、お子さんが自分自身の身体を理解し、自分で生活習慣を選択する力をつけていくきっかけとするために、ぜひ検査を受けられることをお勧めします。

※保護者の皆様に向けて、7月の個別面談終了後、保健師による血液検査個別事後指導・相談会が予定されております。