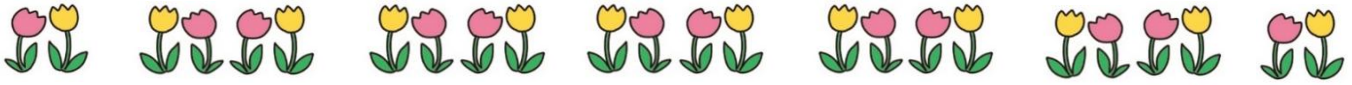


ほけんだより 健診号

令和8年4月24日

辰巳中学校 保健室



4月27日(月) は、尿検査の提出日です 4月28日(火)

★今後のスケジュール★



- 4月24日(金) 配布物配付 名前入り封筒+容器に貼るシール付き
※名前の確認などを行い、訂正は赤で記入していただく。
プラスチックの容器 折りたたみコップ
- 27日(月) 提出日 提出場所：各教室の回収袋に朝、提出
- 28日(火) 提出日 提出場所：登校したら、保健室に持ってくる
- 5月11日(月) 上記の日に提出できなかった人は、朝 保健室に提出
- 25日(月) 尿検査2次・一次未提出者提出日・・・朝 保健室に提出
- 26日(火) 尿検査2次・一次未提出者提出日・・・朝 保健室に提出
- 6月11日(火) 8:30~11:00 区役所6階 学務課給食保健窓口へ提出

☆確認事項☆

- ①配付した名前入り封筒の裏に注意事項が載っているので確認する。⇒
- ②寝る前に必ず、トイレに行く。
- ③朝、起きたらすぐにトイレで採尿する。
※はじめに少し尿を排尿してからコップに採尿する。
- ④提出するときは、家庭から入れてきたビニール袋等は、はずす。
- ⑤提出したら、名簿にチェックをする。
- ⑥生理中で出せない人は、予備日や2次検査日に提出をしてください。
- ⑦一度、使用した容器は再利用せず新しい容器を保健室まで取りに来てください。
- ⑧上記日程で提出できなかった人は、6/18日(木)~6/30(火)の平日9:30~11:00に東京都予防医学協会保健会館2階 健康センターまで提出をお願いいたします。

1. 尿をとる前日について

- ①ビタミンCを多量に含んだドリンクや錠剤を飲むと、検査結果に影響する場合がありますので、前日夕方から飲まないようにしてください。
- ②凍る前に必ず一度排尿してください。

2. 尿をとる当日について

- ①朝起きたらすぐに尿をとってください。
※起床後に動きまわった後の尿では検査結果に影響する場合があります。
- ②はじめに少し排尿してからコップに採尿してください。
- ③キャップをはずしてから容器をつぶし、中の空気を出して、コップ内の尿を吸い上げます。
※容器の「このあいだ」に入れることをご確認ください。
- ④キャップをしっかりと閉めてください。
- ⑤採尿後に裏面の検査容器用ラベルを巻きつけるように貼ってください。(下面参照)
- ⑥この袋に入れて提出してください。

※矢印が上(キャップ側)になる様

検査容器用ラベル
うえ(キャップ側)

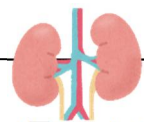
巻きつけ例

尿検査は、尿に血液・糖・蛋白が混ざっていないかを検査し、腎臓の動きに異常がないか調べます。

腎臓のしくみ・働き

腎臓の大きさは、にぎりこぶしより少し大きい位です。ソラマメのような形をしていて、腰の部分に2対あります。

腎臓は、体内の血液をろ過して、体の水分の調整や、必要な成分とらない成分に分けている「ろ過フィルター」のような存在です。いらぬ成分だけが膀胱にたまり、尿として体から排出されます。



4月27日(月) 心臓検診です

どんなこと調べるの？

「心電図」や「心音図」の検査をして、心臓の動きに異常がないかを調べる検査です。

検診について

- 1 時間 13:30~14:30 (予定)
- 2 会場 会議室
- 3 順番 他学年該当者 ⇒ 1-1男子・女子 ⇒ 1-2女子・男子 ⇒ 1-3男子・女子
※男女別に検査を行います。
- 4 服装 体育着 (待機中は、ジャージを着用可)
- 5 諸注意 心臓動きを確認するので静かに待っててください。
検査中、胸にかけておくため、ジャージの上を持ってきてください。



欠席者検診について

4月27日(月)に欠席してしまった場合は、下記の場所で検査が受けられます。

詳細は、後日お知らせします。

後日、心臓検診問診票をお渡ししますので保護者同伴の上、検査会場までお越しください。

- 1 日にち 5月9日(土) 13日(水)
- 2 会場 江東区役所

4月30日(木) 歯科健診です

- 1 場所：保健室
- 2 目的：歯や顎、口腔内の健康状態を調べています。
- 3 方法：前のクラスが呼びに来たら保健室前に出席番号で整列 (10人前後ずつ呼び出します)
- 4 対象：全学年
- 5 順序：授業が確定したら連絡します。
- 6 お願い

- 当日の朝は、歯を磨いてくる。
- 健診を受けるときは、自分の名前をはっきり記録者に伝える。

歯科健診で受診が必要と言われた人は、早めに歯科医を受診してください。



何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう！



現在歯 **なしかせん**
治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯 **じょおー?**
むし歯になりそうな歯

C むし歯 **しー?**
治療が必要なむし歯 **かりエス?**

○ 処置歯 **まさ?**
治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者 **じょおー?**
軽い歯肉の炎症がある

G 歯周疾患罹患者 **じょー?**
治療が必要な歯周疾患

△ 喪失歯 (永久歯) **さんかく?**
永久歯がなくなった状態

× 要注意乳歯 **ぼっ?**
抜くかどうか相談が必要な乳歯