

令和3年5月14日
5月号
大阪市立弘済小中学校
分校 保健室

新学期が始まって1ヶ月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もいるかもしれません。ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

慣れてきたころ 気をつけたいことは



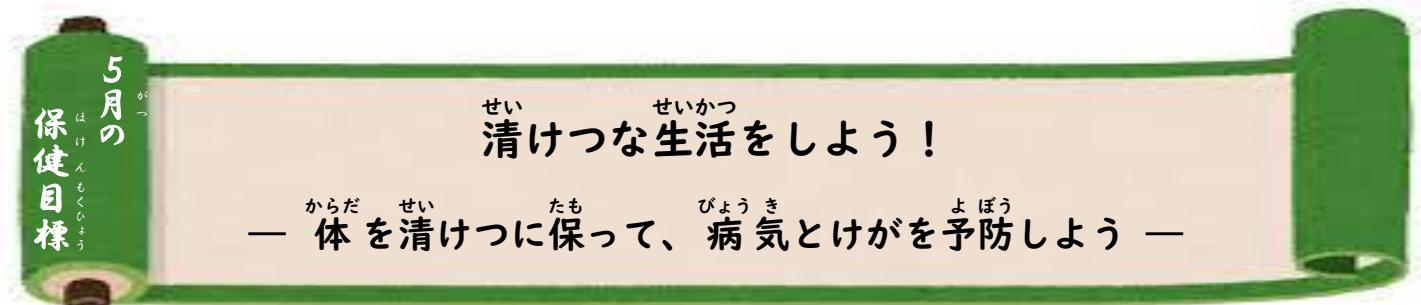
廊下を走っていませんか？



ゆっくり眠れていますか？



きつい言い方してませんか？



できているかな？ 清潔な生活

確認してみよう！

ハンカチ

まいにちも毎日持ってきてる

歯みがき

食後にみがいている

つめ

みじかき短く切ってある

手洗い

食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている



学校生活の中では休み時間も手洗い場も多くないので、こまめに手指の消毒をしてもらっています。では、寮に帰ってからはどうでしょう？

寮に帰ったとき、作業やランニングの後、トイレの後、食事の前…

- ・石けんで時間をかけて手を洗っていますか？
- ・その洗った手、清けつなハンカチやタオルでふいていますか？
- ・爪が長いと、爪の間に菌やウイルスが入り込んでしまいます。また、長い爪でけがをしたり、させてしまったりするかも…
- ・歯みがきすることで、むし歯を防ぐのはもちろん！口の中に入ってきた菌やウイルスを洗い流すことで、病気を防ぐことができます。



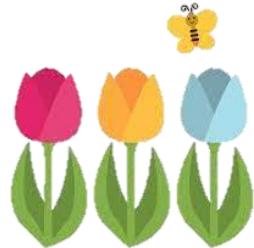
5月の検診スケジュール

13日(木) 13:40~ 耳鼻科検診

14日(金) 13:30~ 心臓検診(中1と対象者のみ)

20日(木) 起床後 尿検査

26日(水) 1~3時間目 視力検査



耳鼻科検診

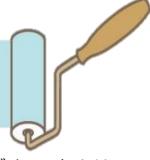
耳・鼻・のどを診てもらいます！



耳の聞こえは勉強でも普段の生活でも重要です。聞こえ方に問題はないか、耳の病気がないか、耳垢の状態などをチェックします。鼻では鼻の病気やアレルギーがないか、のどではのどの病気と声に異常がないかをチェックします。

心臓検診

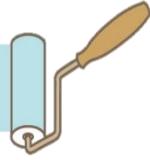
心電図検査をします。



隠れた心臓の病気を早期発見するための検査です。対象者は中学1年生と中学1年生の時に受けられなかった人、内科検診で指示された人です。

尿検査

糖尿病などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。



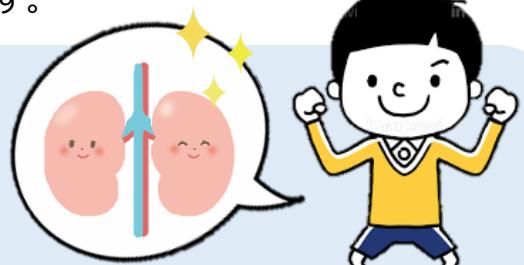
▶腎臓ってなに？

*握りこぶしほどの大きさでそら豆のような形

*身体にいらなくなつた老廃物や水分を尿として

体の外に出て、血液をきれいな状態にしてくれる。

腎臓がうまく働くないと、体にいろいろな物が溜まつたり、貧血になつたりします。



尿検査のポイント

前日の夜

5/19(水)

当日の朝

5/20(木)

①ビタミン剤・ジュース・甘いものは控えましょう！

②寝る前にトイレへ行っておきましょう。

①朝起きたらまずトイレへ行きましょう。

②尿は中間尿(出始めから少しあとの途中の尿)を紙コップにとります。

結果に影響します！

