



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カ月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人かもしれません。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



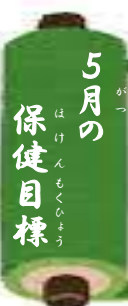
廊下を走っていませんか？



ゆっくり眠れていますか？



きつい言い方してませんか？



清けつな生活をしよう！

— 体を清けつに保って、病気とけがを予防しよう —

できているかな？ 清潔な生活

☒ かくにん 確認してみよう！

☐ ハンカチ 毎日持ってきている

☐ は 歯みがき 食後にみがいている

☐ つめ 短く切っている

☐ てあら 手洗い 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている



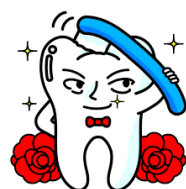
学校生活の中では休み時間も手洗い場も多くないので、こまめに手指の消毒をしてもらっています。では、寮に帰ってからはどうでしょう？

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…

- 歯みがきをすることで、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

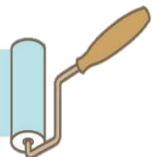
耳・鼻・のどを診てもらいます！



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。

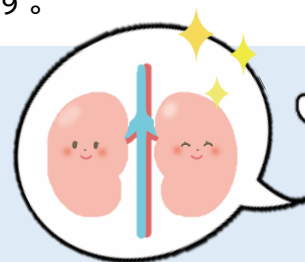
尿検査

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豆のような形
- * 身体にいらなくなった老廃物や水分を尿として体の外に出して、血液をきれいな状態にしてくれる。



腎臓がうまく働かないと、体にいらぬ物が溜まったり、貧血になったりします。

尿検査のポイント

結果に影響します！

前日の夜
5/19(水)

- 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。

当日の朝
5/20(木)

- 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。

