

保健だより

東三国中 保健室発行

第 8号
2015 年
9月7日



2学期が始まりました。学校生活のリズムは取り戻せましたか？
何だか調子が出ない、と感じている人はいませんか？

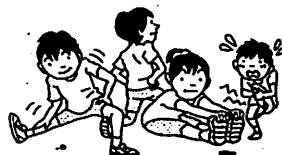
いっきに秋の気配を感じるようになりましたが、まだまだ暑さはぶりかえすようです。
夏の疲れを癒し、心身ともに充実した「実りの秋」を迎えられるようにしましょう。

9月保健行事

8日(火) 検尿

9日(水) 〃

11日(金) 体育大会前検診(800m、1500m出場者)



9月9日は救急の日



119

◆急な病気やけがのときに・・・あなたはすぐに対応する自信がありますか？
まず、あわてないでどういう状態が観察しましょう。緊急を要する場合はすぐに救急車を呼びましょう。

日頃から自分に出来ることをやってみよう。救急処置の心得もあるといいですね。誰かがやってくれる！ではなくあなた自身が勇気をもって、行動することです。

◆家庭にある救急用品の見直しをしましょう。期限切れの薬品などないか？
衛生材料(ガーゼやバンソーコなど)に不足がないかチェックしておきましょう



事務室と管理作業員室の間の壁に取り付けてあります
(保健室の前)

★尿検査があります

提出日は9月8日(火) 9日(水)

2学期の尿検査は、夏の暑さで食欲をなくしたり、水分の摂りすぎや疲れで体調をくずし、尿の中に蛋白や血液(潜血)が検出される人が、1学期より多いからです。これから、体育大会、文化発表会と行事が続きます。行事を元気に行うためにも、検査をきちんと受けましょう。

* 取りわすれをしないために・・・

・就寝前、トイレにコップと容器をおいておく。



注意すること!

- ① 7日には容器一式を忘れないように持って帰る。
- ② 検査当日、起床してすぐの尿をとります。
- ③ 尿検査袋に、学校名・学年・組・名前等必要事項を記入します。シール学年・組・名前を記入し、スポイド容器にはります。尿のはいったスポイド容器は検尿用の袋にいれ、容器がとびださないように2回折まげてください。
- ④ 尿は朝学活で回収します。男子は男子保健委員、女子は女子保健委員に提出します。



* 1限目が始まるまでに提出してください。学校外の検査機関で検査を行いますので、遅く持って来ると検査に出せません。

* 9/8、9日に提出できない人は、2次検査(9/17)がありますのでその時に提出してください。



保健室よりのお知らせ

* 夏休み中に病気の治療を受けた人は勸告書を提出してください。

* 2学期に色覚検査を行います。(2、3年生対象) 申込み用紙を配布しますので、希望者は申込み用紙を提出してください。色の判断に不安を持っている人や将来の目指している職業で検査の必要がある人は受けておいてください。尚、これまでに専門医で検査を受けた人は受検する必要はありません。