



令和8年度(2026年度)

大阪市立加美中学校 保健室 NO. 2

新学期が始まり、1か月が経ちましたね。学校生活には慣れてきましたか？

4月は身体測定、視力検査、内科検診や眼科検診など保健行事がたくさんありましたね。

検査結果で「受診が必要」と書かれている人は、できるだけ早く病院へ受診しましょう。

5月は保健行事だけでなく、宿泊行事もありますね。

今月のほけんだよりでは、尿検査と宿泊行事についてのお話をします。

5月12日(火) 尿検査 です。

予備日は5月13日(水)です。

【尿のとりかた】

- ① 前日に、採尿カップ・容器・提出袋が配られます。
すぐに袋の上のシールに名前を書いて、プラスチック容器に貼りましょう。
提出袋にも、名前を書きましょう
家に帰ったら、トイレなど忘れない場所に置きましょう。
- ② 朝起きてすぐの尿をとります。
出はじめの尿ではなく、中ごろ～終わりの尿をとりましょう。
- ③ 採尿カップの尿を、プラスチック容器の線まで吸いとりましょう。
- ④ プラスチック容器のふたをかたく閉めて、袋に入れましょう。



生理中の人、生理が終わって3日経っていない人は、5月26日の2次検査で提出しましょう。

(容器は捨てずに保管しておきましょう。)

5月26日は、生理中の場合であっても、たんばく・糖を調べるために提出します。

その際には、袋の連絡欄に「生理中」と書きましょう。



しゅくはくぎょうじ さんか

宿泊行事に参加する

1年生・3年生の皆さんへ



1年生は一泊移住、3年生は修学旅行がありますね。体調は万全ですか？
楽しく充実した思い出になるように、気持ちと体の準備を整えておきましょう。

☆持ち物☆

◆常備薬



自分が普段使用している薬を持参していきましょう。

特に、お腹をこわしやすい人や生理痛のひどい人、胃腸の弱い人、乗り物酔いをしやすい人、ぜんそくを持っている人は必ず用意してくださいね。

ただし、薬の貸し借りは絶対にしないでください。どんな薬にも必ず副作用があります。

他人の薬が自分にも効くとは限らない上、アレルギー症状が出ることも考えられます。

安易に薬を貸し借りしてはいけません。

◆生理用ナプキン

環境の変化の影響で急に生理が始まることもあります。生理中ではない人も生理用ナプキン

を準備しておきましょう。ナプキンは昼用・夜用の両方を複数個ずつ用意しておきましょう。

また、急に始まったときにあわてないように、下着は1枚多めに用意しておくこと安心ですね。

さいごに・・・

風邪気味の人や調子の悪いところがある人は出発までに治しておきましょう。

宿泊行事中に体調が悪くなってしまったら早めに先生に

相談してください。無理をして悪化してしまったら、せっかく

の宿泊行事が残念な思い出になってしまいますよね。

みなさんの笑顔であられる思い出になりますように☆☆

