ほけんだより 5月

２０１９年
5月２０日（月）
山崎東中学校
保健室発行
ＮＯ，４



明日21日（火）は尿検査です!

２０日（月）・・・本日、採尿セットを持ち帰ります。

①　スポイド容器



② 採尿紙コップ



③ 尿検査用袋





＊忘れそうな人は夜のうちに容器をトイレに置いておこう！

学校名・学年・組・番号・
氏名・性別を必ず記入すること

２１日（火）・・・朝の一番尿を採ります。

最初の尿を少し出してから、容器に採ります。
容器はしっかりとふたを閉めて紙の袋に入れます。

＊女子で生理中の人は次回6月20日に提出してもかまいません。





２２日（水）・・・ 予備日です。欠席をしていた人、忘れた人はこの日に持ってきてください。

尿検査前日に注意すること！！

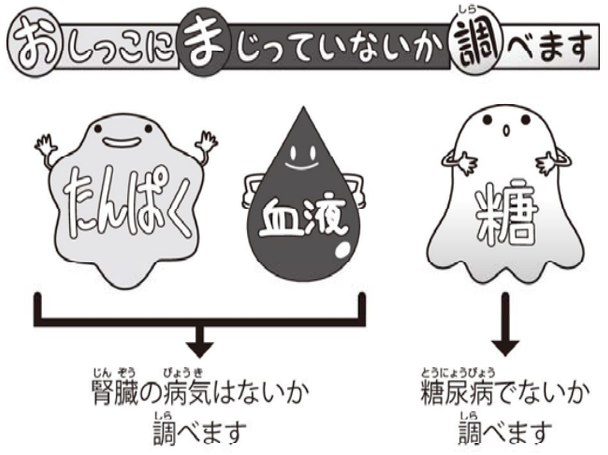
１　激しい運動は避けること
２　夕食後や夜食にはジュース類をとらないこと
３　忘れそうだからと前日に尿をとっておかない
４　夜、トイレに行ってからねる

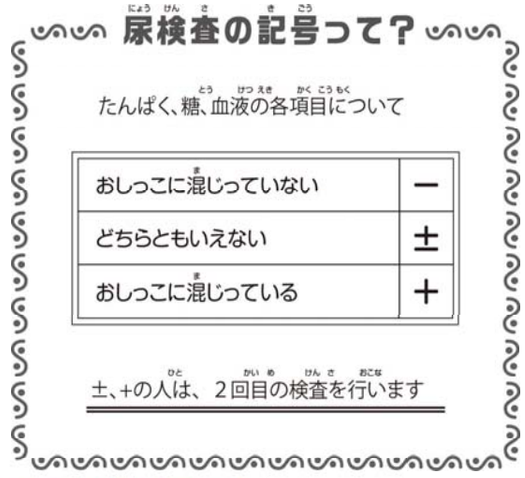




尿をとるときは出始めの尿をとるより、途中の尿をとってください。出始めの尿は尿道というところにたまっていたものです。膀胱に溜まっていた出始めて中ごろの尿をとりましょう。

尿検査はタンパク・糖・潜血について検査するので、夕方からビタミンCを含んだ飲み物やジュース類を飲まないようにしましょう。検査結果にでることがあります。注意してくださいね。





耳鼻科検診について

耳・鼻・のどの病気や異常がないか調べます。

日　時：５月２１日（火）　１０：２０～
対象者：１年生と２，３年生の該当者
校　医：柴田先生（姫路市　柴田耳鼻咽喉科）

◆耳鼻科検診の注意事項◆

①耳あかを取っておく
②鼻をかんでおく
③髪の毛が長い人は髪の毛はまとめる
④髪の毛がくくれない人は耳にかけておく
⑤前の人のやり方をよく見ておく

