

4月のほけんだより

渋谷区立代々木中学校 生活指導部保健担当 NO.2

4月19日(火)は腎臓検診です

◇ 採尿(尿をとること)の方法

- ① 今日の夜、寝る前に排尿(おしっこをすること)をします。
- ② 明日の朝起きたらすぐにトイレに行き採尿します。
- ③ はじめに少し尿を便器に流します。
※尿道(尿の通り道)にたまっている尿を捨てて、「中間尿」を採るためです。
- ④ 尿をカップにとります。
- ⑤ カップの中の尿をポリ容器で吸い上げて、容器のふたをしっかりと閉めます。
- ⑥ 袋の上の部分をキリトリ線に従い切り離し、ラベルを容器に巻き付けるように貼って、袋に入れてください。
- ⑦ 朝、忘れずに教室で提出してください。
1時間目が始まる前までに提出できないと、業者さんの回収に間に合いません。



☆1次検診の追加回収は4月21日(木)です。5月11日(水)の2次検診の時にも提出できます。

【クイズ】体のどことどこが一緒？

同じ大きさの物を線で結ぼう

心臓	十二指腸	消化管
指12本	身長5倍	にぎりこぶし

食道・胃・腸

体の中には、栄養を取り込む「消化」担当の内臓や、酸素を取り込む「呼吸」担当、尿や便を外に出す「排泄」担当の内臓などが詰まっています。

内科検診や尿検査はこの内臓たちが元気に働いているかを確認する機会です。興味をもって受けてください。



- 答
- ・心臓の大きさは、にぎりこぶしと同じくらいです
 - ・体の中には身長約5倍の長さの消化管(食道・胃・腸)が通っています
 - ・小腸の入り口には、指を横に12本並べた長さの十二指腸があります



～みんなの保健室 気持ちよく使うために覚えていてほしいこと～

<p>目的</p>  <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいたいぶ?</p>  <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p>  <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p>  <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p>  <p>きのうの、 NG かえて〜</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p>  <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>	<p>注意</p>  <p>Sorry</p> <p>内服薬は出せません</p>	
<p>ルール</p>  <p>先生にことわってから来る</p>		<p>ルール</p>  <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p>  <p>NG</p> <p>室内では静かに</p>

～ 保 護 者 の 方 へ ～

日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下におけるけがで、病院で治療を受けた場合に申請をすると、日本スポーツ振興センターから災害給付金が支給されます。掛け金は渋谷区が負担しています。申請書類は保健室にありますので、必要な時に声をかけてください。なお、学校でのけがは原則として子ども医療証を使用せず、一旦窓口で治療費をお支払いいただき、こちらの申請をしていただくこととなります。よろしくお願いいたします。

出席停止解除願いについて

インフルエンザなどの学校感染症により、出席停止になった時には「出席停止解除願い」を保護者の方にご記入いただいています。学校ホームページからダウンロードしてください。なお、新しく、新型コロナウイルス感染症による出席停止（濃厚接触者含む）の際に使用する用紙もホームページ上にありますので、ご確認をお願いします。

来月から、保健だよりは web 配信となります。学校のホームページ、または Home&School から確認してください。