

えがお

H23. 4. 18
No. 3
上小阿仁小・中：保健室

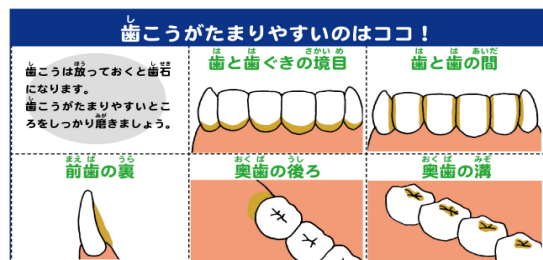


中学校：21日
小学校：28日

歯の検査



例年、歯垢(歯の汚れ)がついている児童・生徒がとても多いのが実情です。それによって歯肉炎傾向を示しているお子さんもみられます。これから歯の検査を受けるに当たり、歯一本ずつしっかりしていけないに磨くように努めましょう。そして、これを機会に歯の汚れを残さない歯磨きができるように頑張らしましょう。



磨き残しが多いのが歯の裏ですよ。小学生は仕上げ磨きをしてもらいましょう。中学生でもきれいに磨かれているか見てもらうのもいいですね。

4月22日は
内科検診
です

別紙配布した『結核健康診断問診票』は21日までに提出してください。忘れないでね。

内科検診のまえに...自分でチェック!

おうちの人といっしょに(○)をつけてみましょう。

せぼねチエウウ
() けんこうこつ たかさはおなじ?
() "こんにちは"をしたときのせなかのたかさはおなじ?
右と左のたかさがちがって見えるときは、せぼねがまがっているうたががあります...

みやくはくチエウウ
左の手のひらを上にむけ 手首のおやびがわを 右手のゆび3本で さわってみよう。
みやくはくの強さや リズム・数で心ぞうの おとのは65~80回 1分間で こどもは80~90回 1分間で
() リズム正しく、とつくん とつくん しているかな。

ぜんしんチエウウ
() かおいろはいいですか?
() ぜいぜい していない?
() ひふは カサカサ ポツポツ していない?
() むねのほね へんな形を していない?
() そのほか 気になるところ はないですか?
検査の結果はどうなるかな~?

内科検診では、先生がみなさんのからだの中の、とっても小さな音をききます。まわりがさわがしいときえなくなってしまうしますので、おしゃべりしたり、足音をたてないですかき自分の順番がくるのを待つようにしましょう。



尿検査

容器等は21日配布。持ってくるのは、**22日**です。

尿の中に蛋白や糖、血液が混じっていないかを調べて治療が必要な病気にかかっているかをみます。尿は、からだの中でいらなくなったものが水分と一緒にからだの外に出されるものですが、からだの働きに異常が起こると尿に蛋白・糖・血液など、からだに必要なものまでいっしょに混じって出てきます。尿を調べることで、からだの調子の変化や治療が必要な病気にかかっているかを知ることができます。

尿のとりの方

- ①朝起きたら、まずトイレへ。からだを動かしている時の尿には、害のないたんぱくが混じることがありますので、必ず起きてすぐの尿をとります。
- ②始めに少しおしっこを出します。そして中間のおしっこをとります。始めのおしっこは、前の日の残り。検査には、眠っている間につくられるおしっこがいちばんよいのです。
- ③コップにとったおしっこを容器に入れて、ふたをしましょう。
要注意：提出する時は、ナイロンの袋などから取り出し、名前が書かれている検査の袋だけ、学級の袋に入れてください。

おしっこを黄色にしている成分をウロビリンといいます。1日に出るウロビリンの量はだいたい決まっているので、おしっこの量が多いとうすくなり、少ないと色は濃くなります。

- ＜おしっこの色でわかる病気＞
- ◎ 乳白色：ぼうこう炎
 - ◎ 緑がかった色：肝臓の病気
 - ◎ 赤色：じん臓の病気

健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから...とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。