

# 保健だより6月

令和2年6月1日

槻 木 中  
保 健 室

天気が良くさわやかな日や蒸し暑い日、朝夕は寒さを感じる日と天気がめまぐるしく変化していますね。ただでさえ体調を崩しやすい時期です。「はやね・はやおき・あさごはん」でしっかりと体調管理し、「新しい生活様式」を心掛けましょう。そして、勉強や部活動で自分の力を発揮し、失ったこれまでの時間を取り戻す気持ちで毎日の学校生活を楽しんで欲しいと思います。

## 6月の健康診断

日(曜日)	検 診 名	対象学年 時間等
4日(木)	心臓病検診・血圧測定	1学年 13:30~15:30
16日(火)	尿検査容器配布	全学年
17日(水)	尿検査回収	全学年 朝学級で回収
18日(木)	尿検査回収予備日	全学年 朝学級で回収

※その他の検診については、新型コロナウイルス感染症の流行状況で実施日が決定します。6月中に入る可能性もあります。その都度お知らせします。

## 登校前のお願い

「家庭での健康観察カード」の記入をお願いします。必ず体温計で熱を測り、普段よりも熱がある場合やかぜの症状がある場合は学校に連絡の上、家庭で休養するようにしてください。

なお、部活動再開に伴い、土日祝日の記入もお願いいたします。土日祝日に部活動がある場合、このカードは部活動顧問へ提出して下さい。今後、交流試合等への参加や公共施設の利用時に長くて2週間前からの健康状態の記録を求められる可能性があります。「家庭での健康観察カード」を利用しますので、紛失しないようにして下さい。

## 熱中症対策とマスクの着用について

学校では、感染症対策のため常時マスクの着用となっています。ただし体育の時間は熱中症対策で始めの挨拶で外し終わりの挨拶で着用となっています。登下校時も熱中症対策の観点で暑いときはマスクを外しても大丈夫です。ただし、会話をするようなときはマスクをつけましょう。自転車通学の方は、自転車を降りたらマスクをつけましょう。

## 学校でのお願い

学校内では、マスクを着用した上で人との距離は1 m開けましょう。自分の物以外はなるべく触らないように。さみしい感じがしますがこれも感染予防です。

トイレの後、目に見える汚れが付いている時は手洗いをして下さい。ハンカチ・ティッシュは毎日持ってきて下さい。授業が開始する頃から清潔検査をします。



# 明日 5月14(火)は 尿検査です！！

\*朝の会で、各クラス回収し、保健室へ持ってきてください。

## <尿の取り方>

- ① 朝起きたらすぐにトイレでとります。
- ② その時、出始めの尿はとらず、少し出してから中間尿をとります。
- ③ しっかりとフタをして自分の名前のついた袋に入れます。
- ④ 学校では、ビニール袋やティッシュに包まないで提出してください。

## <注意>

- ・14日(火)に忘れた人は、15(水)の朝に提出して下さい。

## 尿検査でわかる病気

じん えん  
腎炎



細菌の感染などによって腎臓に炎症がおこる病気です。血尿、頭痛、発熱、むくみなどの症状があります。慢性化しないために、完全に治療することが大切です。

しょうこう ぐん  
ネフローゼ症候群



腎臓に障害が起こり、尿中に多量のタンパク質が流れ出てしまう病気です。

症状として、食欲不振や全身のだるさ、むくみなどがあります。早く治療する必要があります。

