

Health Letter

学校保健目標:心身ともに健康で、自他を尊重し合える生徒の育成

4月保健目標 ◆自分の体の発達や健康状態をよく知ろう ◆新しい仲間に関心をもとう

尿検査のお知らせ



明日4月20日(水)は尿検査(1次)の提出日です!

<対象学年> 全学年

<提出日> 1次検査 **4月20日(水)** → 20日に提出できなかった場合は **4月21日(木)**

※生理の人は2次検査の日 5月13日(金) に提出してください。

予備日 **5月13日(金)** → 13日に提出できなかった場合は **5月16日(月)**

<提出方法> 登校後、各教室で回収袋に提出。提出した人は名簿に○を付けます。

※ビニール袋などから出して提出してください。

※朝の会終了後に、担任が提出者をチェックし、

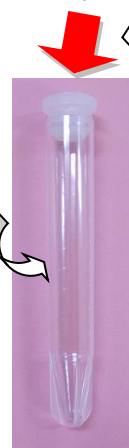
保健委員が名簿と一緒に保健室へ持って行きます。

容器のキャップは『カチッ!』というまでしっかりと最後まで指で押し、こぼれないことを確認してください。

<配付物> 採尿容器、採尿コップ、名前入りの袋

尿は容器の半分くらいを目安に入れます。

※名前等に間違いがある人は赤ペンで修正してください



<実施方法> ①検査前日、寝る前にトイレに行っておきます。

②朝、起きたらすぐにトイレに行きます。

③はじめに少し尿を出して、尿道(おしっこの通り道)にたまっている尿を捨てます。

④尿を採尿コップにとります。

⑤紙コップの中の尿を、容器に入れます。(半分くらい)

⑥容器のふたをしっかり閉めて、こぼれないことを確認して袋に入れます。



※1次検査で尿を出し忘れてしまった人は、2次検査の時も容器や袋を使いますので、家で大切に保管してください!

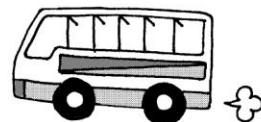
※前日に糖分やビタミンCを多く含むジュースや果物を多くとらないようにしましょう。検査に誤差が出る場合があります。



尿は、体の中でいらなくなったものが、水分と一緒に排出されたものです。しかし、腎臓などの働きに異常が起こると、「タンパク」や「糖」、「血液」など、体に必要な物まで、尿と一緒に出てきてしまいます。そのため、尿を調べることが、体の調子や変化はどうか、そして治療が必要な腎臓の病気にかかっていないかを知ることができるのです。つまり、尿は、腎臓の健康状態を表すサインということですね。



乗り物酔いを防いで 楽しく出発!



乗り物酔いをしやすい人へ

乗り物酔いは、病気ではありません。ただし、平衡感覚や慣れなどの違いによって、乗り物酔いをしやすい人とそうでない人がいます。乗り物酔いは精神的なものが大きいので、乗り物酔いしやすい人は、こころを落ち着かせることが大切です。「また乗り物酔いになったらどうしよう」と不安を抱えて乗るのではなく、「今日は大丈夫!」と自分に言い聞かせましょう。それでも不安な場合は、酔い止めの薬をあらかじめ飲んでおくとう安心です。

こんな症状が出てきたらご用心!

乗り物酔いの前段階には、次のような症状があります。これらの症状が出てきたら、いったん乗り物から降りると、落ち着きます。

- 顔色が悪くなる
- ひや汗が出る
- 生あくびが出る
- めまいがする
- 息が荒くなる

乗り物酔いをおこしやすいときって、どんなとき?

① 体の調子が悪いとき



② 睡眠不足のとき



③ 乗り物の揺れが激しいとき



④ ガソリンなどの匂いがきついとき



酔い止めの薬について

酔い止めの薬はいつ飲んででもOKですが、できれば乗る30分前に飲んでおきましょう。酔い止めの薬には、錠剤・液体タイプ・チュアブル剤（口の中ですつと溶けるタイプ）などがあります。チュアブル剤は水なしで飲めるので、もしものときに備えておくとう便利です。ちなみに、胃や腸に原因があるわけではないので、胃腸薬では効果がありません。



乗り物酔いを予防するために

- ① 前日は、たっぷり寝ておく
- ② 満腹や空腹を避ける（食事は乗る1時間前までに。みかんなどのかんきつ類は避ける）
- ③ 体をしめつけない服を着る
- ④ バスでは前のほうの席に座る（揺れが少ないため）
- ⑤ ときどき遠くの景色を見る
- ⑥ 酔い止めの薬を飲んでおく
- ⑦ 友だちと話したり、歌をうたったり、リラックスして過ごす
- ⑧ 「今日は乗り物酔いにはならない!」と決心して乗る
- ⑨ 本を読んだり、ゲームをしたりしない

