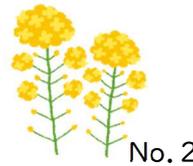


保健だより



令和6年4月15日
中央区立晴海中学校
保健室

先週から定期健康診断が始まっています。今週は尿検査と1年生は心臓検診が予定されています。忘れ物がないように気をつけましょう！



今週の木曜日は尿検査の提出日です！

提出日：4月18日(木) の朝、各教室で回収します

- 容器等は17日(水)に配布します。
- 当日の朝一番の尿をとってください。
- 詳しい採尿の仕方や注意事項については裏面をよく読んでください。
- 18日に提出できなかった場合は19日(金)の追加回収日に提出してください。

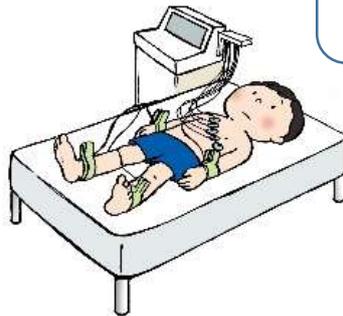
〈1年生〉 心臓検診について

- 日時：4月17日(水) 13:30~
- 場所：図書室(男子)、会議室(女子)
- 服装：半袖・短パン

※女子は心臓検診の時にジャージ(上)を持参してください

◎心臓検診(心電図検査)で調べること

- 心疾患や不整脈がないか



検査中は、動いたりしゃべったりせずリラックスします

◎注意

- 順番を待つ間は静かに並びましょう。

学校医の先生方

- 内科:杉野敬一先生(杉野内科クリニック)
- 耳鼻科:大築淳一先生(大築耳鼻咽喉科)
- 眼科:武田桜子先生(八重洲さくら眼科)
- 歯科:中村 道先生(高橋矯正歯科診療所)
- 薬剤師:菊池紀子先生(アポロ薬局)

尿検査について

尿検査は腎臓病・糖尿病を早期にみつけるための大切な検査です。

下記の注意事項をよく読んでから採尿し、学校へ提出してください。

◆ 前日から必ず守っていただく注意事項 ◆

錠剤やジュース類はダメ



ビタミンCを多量に含んだもの（錠剤やジュース類）は、飲まないようにしてください

寝る前に必ず一度排尿



採尿前日は、寝る前に必ず一度排尿してください

朝起きてすぐの尿



朝起きてすぐの尿をとってください

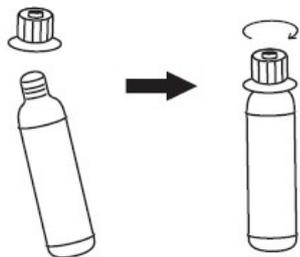
上記事項を守らないと、検査結果に影響する場合があります

■ 採尿の手順

① 朝起きてすぐの尿をとります。はじめに少しだけ排尿をして、そのあとの尿をコップにとってください。（起床後、動きまわった後の尿では、正確な結果にならない場合があります）

② 容器をつぶし、中の空気を出して尿を吸いあげます。
（容器の半分ほどに満たない場合は、容器を上に向けて空気を出して、もう一度、吸いあげてください）

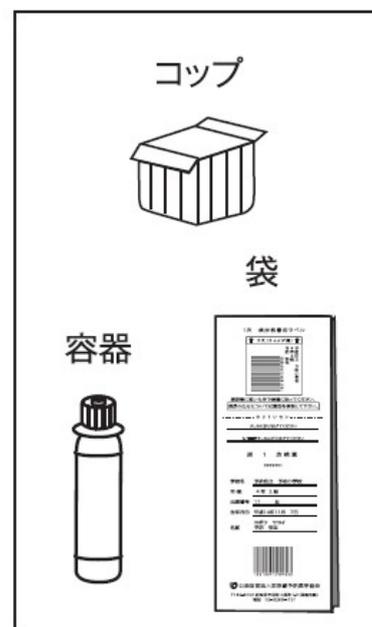
③ キャップをしっかりしめてください。



④ 袋に添付してあるシールをはがし、容器に貼り付けてください。容器を袋に入れてください。



▼ 学校で渡されるもの ▼



公益財団法人東京都予防医学協会
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION

〒162-8402 新宿区市谷砂土原町1-2(保健会館)
電話 03-3269-1131