

ほけんだより

2020. 9. 1 (火)
平川市立尾上中学校
保健室

尾中祭も無事終わりました。計画や準備、後片付けなども本当にお疲れ様でした。初めての尾中祭。感動することがたくさんでした。明日から健康診断が本格的に始まります。今年は昨年までと違って間隔を空けて並んだり、手を消毒してから健康診断を受けることになると思います。ご協力よろしくをお願いします。

- 9月16日(水) 内科検診2年生
 - 9月17日(木) 尿検査二次 ※一次欠席、対象者のみ
 - 9月17日(木) 心電図検査 ※1年生のみ
 - 9月23日(水) 内科検診1年生
 - 9月23日(水) 貧血検査 ※希望者のみ
 - 9月24日(木) 歯科検診1年生・3の1
 - 9月29日(火) 歯科検診2年生・3の2
 - 9月30日(水) 内科検診3年生
 - 10月8日(木) 眼科検診
 - 10月13日(火) 耳鼻咽喉科検診
- ◎すべての健康診断の日程は決まりました。



～明日、9月2日(水)は尿検査です～

尿検査では…?

→尿にたんぱく質や糖、血液が混じっていないかを調べます。
1年に1回の検査です。正確な検査結果を得るため正しい方法でとることが大切です。

尿検査のやり方 ※忘れないように容器などはまぐらの近くに置くかトイレに置いておきましょう。

- ①検査をする前の日の夜には寝る前にトイレを済ませておきましょう。
- ②朝起きてすぐの尿をとって提出をお願いします。
- ③出始めの尿を少し流してから容器に取ります。
- ④容器のふたをしっかり閉めて袋に入れて持ってきてください。



～保健室の様子～ ※8月の保健室の来室状況です

内科的…24件 外科的…19件 その他…4件

夏休みが終わって暑い日が続いていたため頭痛や吐き気など熱中症のような症状で来室する人が多かったです。天気予報ではまだ暑い日が続くようです。生活リズムを整え、水分補給も忘れずに残暑を乗り切りましょう。



もしものときに役立つリスト

もしものときって…

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。もし、家族がバラバラの場所にいたら、一人だったら…。とっさのときに、自分や大切なひとを守れるように準備をはじめましょう。

なにが必要？ 非常用持ち出し袋チェックリスト☑

→玄関などすぐに持ち出しやすいところに置きましょう。

- 水
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手
- レインウェア
- 懐中電灯
- 予備電池、携帯充電器
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- タオル、ブランケット
- 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉 ★マウスウォッシュがあると便利
- 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！）
- 衣類、下着
- 紐なし運動靴
- 携帯ラジオ
- マッチ、ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ペン、ノート
- 防犯ブザー



貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

女子はさらにプラス

- 生理用品
- 中身の见えないゴミ袋など

こまった！！家族との連絡がとれない…

災害が起きると電話が繋がりにくくなります。そんなとき、遠くの親戚や友だちに伝言するのも一つの手段。

また、音声を録音・再生できる災害用伝言ダイヤル「171」もあります。いくつかの方法を家族と相談しておきましょう。