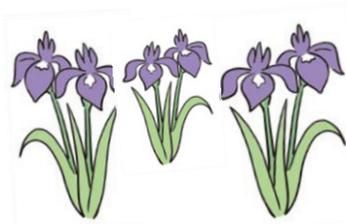


保健室



2024.5.7
豊中市立第十七中学校

5月8日(水) 尿検査

忘れないで!!

配布物： ・「尿検査お知らせ」プリント ・検尿チューブ ・紙コップ
・なまえラベルシール ・提出用袋（茶色袋）
・バーコード貼り付け注意点プリント ・「保健室」たより

「尿検査お知らせ」プリントをよく読んで、明日の朝、採尿をして忘れずに学校へ持って来て下さい。

8日(水) 朝登校したらすぐに、

- ①各自で自分の出席番号とおなじ検尿たての番号のところに、提出用袋ごと、入れてください。
- ②提出したら、名簿に〇印を入れてください。

※8日(火)に出せない人は、5月28(火)に忘れないように持ってきてください。(予備日：6月28日)

※すでに医療機関で、診断・管理している人は、尿検査お知らせプリント下部欄に必要事項を記入して8日に担任の先生に提出してください。

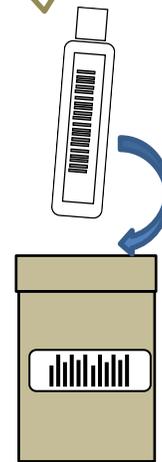
大事な検査

腎臓の病気は、初期には気付きにくく、重症になって体がだるいなと感じることなどからやっと気付く事があります。重症になると、入院が必要になる、治療期間が長くなるなど、学校生活に影響が出てしまうことがあります。

「おしっこの検査、いややなあ〜。」「めんどうだな〜。」って思っている人、自分のためです。尿検査、かならず提出しましょう!

注

検尿チューブ・提出袋になまえバーコードシールを貼りましょう!



なまえラベルシールの裏に提出用袋水色・・・と書かれていますが、提出用袋は、茶色です。



からだ・こころの疲れ・・・

大切にしたい「ひと休み」「リラックス」

ゴールデンウィークも終わり、暦の上では早くも「夏」。こよみ暑さに慣れていないこの時期、熱中症に注意!です。

また、新年度の環境の変化や人間関係による緊張やストレス・・・その影響が現れやすくなる時期です。

●身体的(からだ)な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまい、だるい など

●精神的(こころ)な症状

やる気が出ない、イライラ、不安、あせり など

ゆっくりお風呂に入る 睡眠をしっかりとる 好きなものを食べる 好きな音楽を聴く 好きな遊びを楽しむ おしゃべりをする 絵を描く・・・気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。

自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、からだところを癒しましょう。

また、不安に思うことがあれば、信頼できる友達や大人に話してみることも大事です。

四月は視力・聴力検査、内科検診がありました。なんらかの所見があった人にお知らせを配布していきます。お知らせをもらったら、必ずおうちの方に見せて、その後医療機関受診などしてください。お知らせのなかった人は、所見なしです。

学校での健康診断は、スクリーニングです。お知らせのなかった人でも、いつもと違うなど異常を感じる場合は、医療機関に受診してください。