

◎保健だより◎ 第3号

生活習慣を整え、学校生活のリズムを取り戻そう

令和6年5月8日
長崎市立梅香崎中学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。GWはリフレッシュできましたか。部活動に励んだみなさんも多いのではないでしょうか。連休明けで疲れている生徒も多いように思います。早く学校生活のリズムを取り戻せるように早寝・早起き・朝ごはんを意識して過ごしましょう。

明日、尿検査です！

尿にたんぱく・血液・糖がまじっていないかを調べます

本日、検査袋・採尿容器（赤いキャップの容器）・紙コップを配布しています。

- ★ ビタミンCが多く含まれるお茶やジュース、薬剤などは飲まないようにしてください。
- ★ 検査結果は、所見があった人のみ配布し、5月20日（月）に2回目の検査をします。二次検査は、早朝尿と学校尿の2回採ります。
- ★ 当日、発熱がある生徒、生理中の生徒、生理後3~4日の生徒は明日提出しないでください。2回目の5月20日（月）に提出してください。また、その場合は保健室まで知らせにきてください。配付している検査キットは再配付しませんので、次の検査日まで各自で保管してください。

1. 検査袋に学年・組・氏名・年齢・性別を書く。
2. 明日の朝、起きてすぐの尿を探る。（出始めの尿は探らずに、中間尿を探る）
3. 紙コップの尿を採尿容器の線まで入れ、しっかりと閉める。
4. 検査袋に入れ、点線に沿って2回折り曲げる。
5. 登校したら、すぐにクラスの回収袋に入れ、名簿にチェックする。
(当日忘れた場合には、保健室まで知らせにくること)

定期健康診断<5・6月の日程>

月 日	内 容	対 象	検査場所	備 考
5月9日(木)	尿検査一次	全校生徒		
5月20日(月)	尿検査二次	一次で所見があった人 1回目で提出できなかった人	学級で提出し、 保健部が回収して 保健室に提出	自宅で早朝尿をとります。
5月29日(水)	尿検査予備日	提出できなかった人		
5月16日(木)	内科検診	3年生・1年1組	保健室	昼休みに体操服に着替えておきましょう。
5月23日(木)		2年生・1年2組		
5月21日(火)	心電図検査	1年生	保健室	登校後、体操服に着替えておきましょう。
5月30日(木)	眼科検診	2年生	保健室	
6月6日(木)	耳鼻咽喉科検診	2年生	保健室	耳掃除を忘れずに！

視力検査の結果を配付しています

先日、視力検査結果を配付しました。下の表を参考に眼科を受診しましょう。学校での検査はスクリーニングですので、しっかりと眼科で検査を受けることが大切です。めがねやコンタクトの人も眼科を受診してレンズの調整をしましょう。なお、検査の結果、左右どちらの視力もAだった人にはプリントは配付していません。視力が気になる人はいつでも保健室に測定しに来てください。

A(1.0以上)	B(0.7~0.9)	C(0.3~0.6)	D(0.2以下)
学校生活をするのに十分な視力	学校生活で、たまに困ることがある	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがある	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい