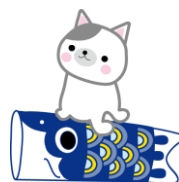


ほけんだより

豊郷北小
H30. 5月号



5月の保健目標 病気の治療をすすんで受けよう



木々の緑が美しいさわやかな季節になりました。今月は運動会の練習等も始まります。生活リズムを整え、しっかり睡眠をとり、体に疲れがたまらないように過ごしましょう。

今月も健康診断が続きます。御協力をよろしくお願いいたします。

5月の保健行事予定

尿検査（一次） 5月9日（水） 全学年

忘れた場合は5/25に提出してください。

翌日提出しても回収はありません。



歯科検診 5月10日（木）1・3・5年 11日（金）2・4・6年

なるべく欠席しないで受けましょう。（欠席の場合は5/31に行います。）

内科検診 5月17日（木）1・4・5年



なるべく欠席しないで受けましょう。（欠席の場合は6/7に行います。）

耳鼻科検診 5月24日（木）全学年

傷がつきやすいため前日の耳掃除はしないでください。（欠席の場合は、校医の病院に行って、検診をしていただきます。）

保護者の皆様へ

4月27日に「眼科検診及び視力検査結果のお知らせ」を該当児童にお渡ししました。受診が必要なお子さんには検査が終わってから、なるべく早く通知をお渡ししています。（通知のないお子さんは異常ありません。）

健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。受診後は、その結果を学校にお知らせくださるようお願いいたします。



尿検査の前に、

なぜ、尿の採り方に注意が必要なのでしょう？

- 体位性蛋白尿のである人は、激しく運動したり、背中をそらして腎臓を圧迫するような仕草、あるいは立っているだけで蛋白尿がでてしまいます。安静にしている時につくられる尿には蛋白がでないことを確認する必要があります。体位性蛋白尿は病気ではありません。正確な診断のため、採尿方法に注意して真の早朝尿をとりましょう。
- 運動時に産生された尿が、就寝前排尿しても腎臓に残っていることがあります。検尿の前日、クラブ活動で夜まで運動していたり、激しい運動をした場合、運動時に作られた尿をすべて排泄し、安静時に産生された尿だけを採りましょう。
- 入浴後とりあえず一度排尿し、水を約 100ml 飲んで、2 時間位安静にしてからもう一度排尿してください。これで運動時に産生された尿を腎臓から完全に排泄しておきましょう。
- もし、そのまま寝入ってしまっても、夜中に起きて排尿すればよいでしょう。あるいは、2～3 時間の安静がとれた頃、親御さんに起こしてもらって排尿して下さい。
- 背伸びをただけでも、腎臓が圧迫されて蛋白尿がでることがあります。起床時に背伸びをする習慣のあるお子さんには、起こすとき注意してみてください。
- 朝起床後すぐに採尿しないと、動いた時の尿が混ざってしまいます。起きたらトイレに直行してください。
- 中間尿（つまり出始めと出終わりの尿を混ぜないで採った尿）で、尿道や陰部の汚れ（白血球や蛋白）の混入を防ぎます。
- 入浴して清潔にすることも汚れを混ぜないために必要です。前日は、早めに入浴をすませ安静時間をつくりましょう。
- ビタミン C や糖分を多く含むものをとると、潜血反応が偽陰性になること、糖尿がでることがあるので、前日過剰な摂取はさけてください。

尿検査は、前日の過ごし方に注意して、正しい早朝尿を採れるようにしましょう。

