



新年度がスタートし、1週間が経ちました。4月は新しい環境の中で知らず知らずのうちに緊張していることが多いものです。困ったことがあったら、早めに先生やおうちの方に相談しましょう。保健室もその一つとして活用してください。

<p>目的</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいじょうぶ?</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>きのうの、 NG かえて〜</p> <p>継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>Sorry</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>せんせ…</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>しつれいしま〜す</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>NG</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>いいですかあ?</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

保健室を利用するときに伝えてほしいこと

授業中に利用したいときは、必ず先生に話し、連絡カードをもらってから来室しましょう。

どこが?



からだのどの部分のケガ・具合が悪い?

いつから?



ケガや具合が悪くなったのはいつから?

どんなふうに?



どんなふう痛い・具合が悪いのかな?

どうして?



何をしているときにケガ・具合が悪くなった?

私たちは、みなさんのけがや具合が悪いときの手当をしたり、悩みなどの相談にのったりします。また、体や心のことについて知りたいときにも、ぜひ聞きに来てくださいね!



尿検査 4月14日(水)

~めざせ、^{ていしゅつりつ}提出率100%!!~



尿検査って？

尿検査は、尿の中にたんぱく・糖(とう)・血液が出ていないかを調べるために行います。普段(ふだん)、何気なくしているおしっこは健康状態を確かめる大切な指標(しひょう)となります。私たちは1日に1500mlの尿を排出していますが、体の調子が悪ければ、尿にもその異常が現れます。

尿に異常があってもなかなか人には相談しにくいかもしれません。体のSOSを見逃さないためにも尿検査は貴重(きちょう)な機会(きかい)です。

注意事項

前日の夕方から検査当日は、ビタミンCを含んだ飲み物やビタミン剤等の摂取(せつしゅ)は控えましょう。また、生理のときでも出しましょう。

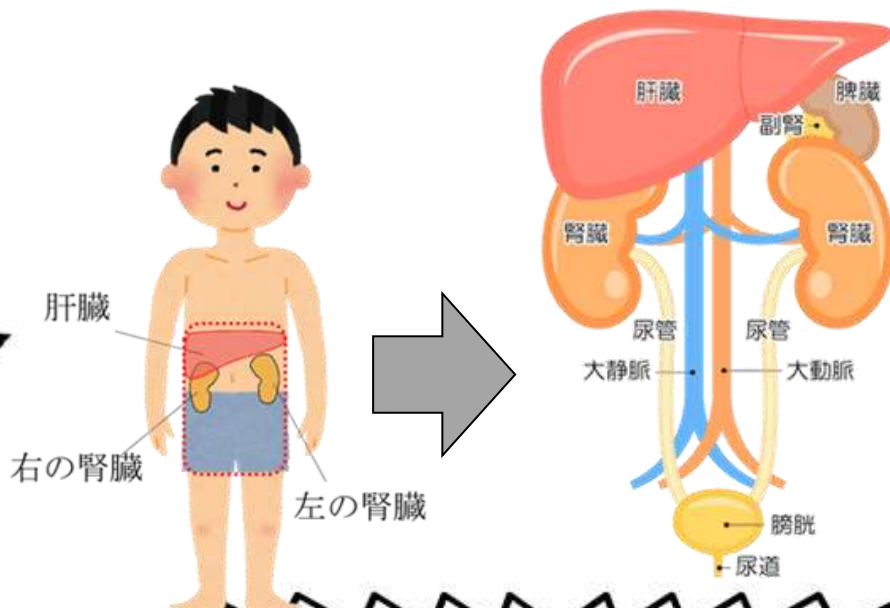
予備(よび)はありません。絶対に無くさないでください。



Q. 血液をきれいにろ過(か)して、尿を作ってくれる腎臓(じんぞう)の場所は??

答え

腎臓(じんぞう)は腰より少し上の背中(せなか)の左右(ひだり)に一つずつあり、手のこぶしより少し大きいくらいです。



尿に赤血球やタンパクが混ざっているということは、腎臓(じんぞう)の働きがよくないサインです。そのサインを調べるのが尿検査です。