

ほげんだより 4月

H.23.4 広島市立古田中学校 保健室

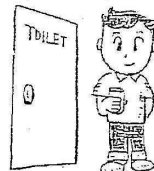
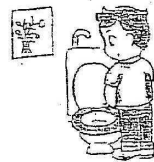
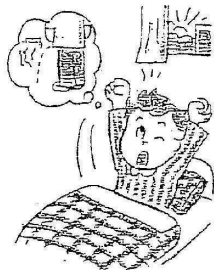
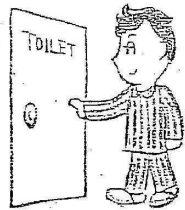
(4月18日~4月28日)の保健行事

★尿検査

4月19日(水) <8:50頃回収に来られます>
※遅れて出すと検査してもらえません。

<おしっことり方>

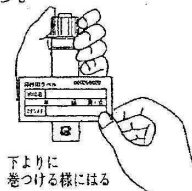
- ① おしっこをとる前日の夜、寝る前におしっこに行っておきます。
- ② 朝、起きたら、まずトイレに行きます。
- ③ はじめに少しおしっこを出します。
※尿道(おしっこの通り道)にたまっているおしっこを捨てるため。
- ④ その後、残りのおしっこを紙コップにとります。



⑤ 紙コップにとったおしっこを、ポリ容器で、すいあげます。



⑥ ポリ容器のふたをしかりしめて、袋に入れます。



◎ 注意すること

- ・袋とラベルに名前を忘れずに書くこと!
- ・教室で集めますが、容器の入った紙袋のみの状態(ビニール袋から出す)で、男子はブルー、女子はピンクの袋に入れてください。

* おしっこチェック・・・

健康診断で尿検査があるのは、おしっこで、**隠れた腎臓**などの病気が早期発見できるからです。とても大切な検査です。忘れないように提出しましょう。

★耳鼻科健診

4月18日(月) 13:30~行います。



鼻鏡
鼻のあなをげいんとひろげるとだよ。

✿ 検査の前日には、耳や鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう ✿

★歯科検診

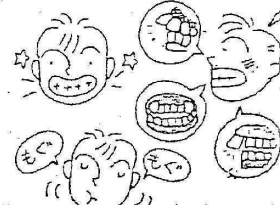
4月21日(木) 13:30~行います。

※ 昼食後うがいをしておいてください。

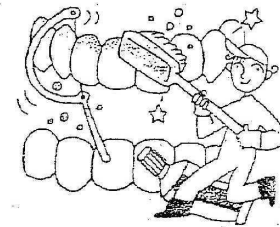
・歯科検診では、次のようなことがわかります。(お医者さんの言われることには、こんな意味があります。)



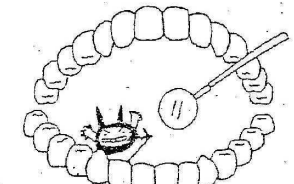
- 歯ならびはどうか(歯列): 上下の歯がうまくかみ合えるか(咬合)・あごはうまく動くか(顎関節)
- 歯によれがつかっていないか(歯垢)
- むし歯はないか。また、むし歯になりそうな歯はないか



- 0...今はだいじょうぶです
- 1...よつと気をつけて様子をおみましょう
- 2...なるべく早く歯医者さんへ行きましょう



- 0...今はだいじょうぶ。歯垢はほとんどついていません
- 1...少しついていますが(歯の1/3以下)
- 2...だいぶ多くついていますが(歯の1/3以上)



- 0...むし歯はただけど、治してあるね
- 00...むし歯になりそうぞう。 気を付けて 様子をおみましょう
- 0...むし歯になっています。早く歯医者さんへ!

★視力検査

4月21日(木) 13:30~ 歯科検診の待ち時間に行います。

<視力をあらわす 4つの記号>

A → ぶだんの生活を送るのに じゅうぶんな視力。
1.0 以上

B → ぶだんの生活で、困っていることは少ないですが、定期的なチェックは必要。
0.7 ~ 0.9

C → 黒板や教科書の文字が見えにくくありませんか?
0.3 ~ 0.6

D → ぶだんの生活で困ることが多くなります。
0.2 以下

★結核健康相談 (数名)

4月26日(水) 13:30~行います。

[対象者は事前にお知らせします。]