

2016. 4. 25



## いわき養護学校くぼた校 保健室

### 4月保健目標

健康診断を正しく受けよう

教育目標：じょうぶな人をめざしましょう。

身長、体重の測定、視力、聴力検査を行いました。

身長、体重は、個人ごとに肥満度、BMI等を記入して配布しました。その他は、追々連絡させていただきます。

今年度から、発育に関しては必要に応じて成長曲線をもとにした医療機関での受診が必要になります。5月末に内科検診がありますので、その後校医と相談の上、受診についての連絡をします。

緊張していた1年生も  
少しずつ和んで来ていま  
す。始業の時間前の会話  
も少しずつ増えているよ  
うです。



歯みがき指導をしています。

1年「社会生活」社会人として  
エチケットを心がけます



### 5月の健康診断の予定

6日(金) 発育測定 全員

11日(水) 結核検診×線 心電図検診 1年生

12日(木) 耳鼻咽喉科検診 全員

25日(水) 内科検診 全員

27日(金) 眼科検診 全員



大型連休があります。4月の疲れを十分取って、5月の活動に臨みましょう。

それには、もちろん規則正しい生活が大切です。睡眠もしっかり取ります。2年生の「保健」で睡眠についてお話しました。睡眠は、体と心の両面に良い効果があります。



尿検査について (全員) 25日容器配布

4月26日(火曜日)

…忘れたら4月27日(水曜日)

尿検査では何を調べるのでしょうか。

→腎臓の働きをみます。

\*腎臓は空豆のような形をしたにぎりこぶしくらいの大きさの臓器で腰のあたりに左右対称に2個あります。

- 1 体からいらぬものを排出します。
- 2 血圧を調整します。
- 3 血液を作る司令官です。
- 4 体液量、イオンバランスを調整します。
- 5 強い骨を作ります。

\*検査当日の朝、起きてすぐの尿の中間尿(出始めと終わりを避けた中間尿)を尿コップに採ってください。それから、「スポイトで容器にここまで入れる」の線まで(10ml)尿を吸い上げます。