

WYSSH

白根巨摩中学校 保健室

2020. 6. 3

発行責任者 土屋

～ well-being of youth in social happiness ～
やる気をアップし、幸せに過ごすことを最終目標に！



学校が再開して、10日程経ちます。まず、自分の生活リズムは取り戻せたでしょうか？新しい環境にも少しずつ慣れてきているでしょうか？昨日からは、給食も始まり、2～3年生の部活動も始まりました。新型コロナウイルス感染症予防としての「新しい生活様式」にも、なかなか慣れないこともあるかと思いますが、自分の健康を守り、周りの人の健康も守るという点において、とても大切なことですので、みんなで取り組んでいきましょう。

こまビエを紹介します！

アマビエ+こまのすけ
で、こまビエです。
美術科の鷹野先生が考
えてくださいました。



アマビエは、古くから悪
い病気を退治する妖怪
です。
こまのすけは、巨摩中
キャラクターです。

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、

白根巨摩中保健室キャラクターとして、一年間活動してもらいます！

新しい生活様式 健康チェック編（保護者の方と一緒にチェックしてみてください）

- 起床後、検温・健康チェックカード記入後、保護者と確認している。
- 健康チェックカード・マスク・ハンカチを忘れずに持ってきている。
- 手洗いは、外から室内に入った時・トイレの後・食事前・掃除後に必ず行っている。
- 手洗いは、せっけんをつけてしっかり洗っている。
- 体調管理として、早寝早起き、食事、適度な運動をしている。

保護者の方へ

毎朝の健康チェックカードの確認等ありがとうございます。

学校では、感染症対応として、未検温の生徒には、教室入室前に保健室での検温を指導しています。これから朝の部活動が始まり、登校時間が早まります。感染症の早期発見のためにも朝の登校前の時間に余裕をもっていただき、検温をはじめとした健康チェックを今後も引き続きお願いします。

また、熱が平熱より高めの場合やかぜ症状などがある場合には、大事をとっていただいたり、経過を観察していただくこともあると思いますので、その際には遠慮なく学校までご連絡ください。学校においても、体調不良が見られる場合には、早めの対処として早退をお願いする場合があります。

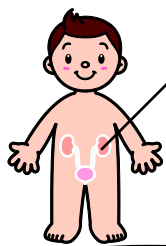
尿検査があります！ 提出日 6月5日(金)

なぜ、尿検査をするの？



この検査によって、糖尿病や腎臓病がわかります。しかし、病気ではなくても、尿に血液やたんぱくが混じることもあります。今回は、一次検査ですので、再検査となってもすぐに病気というわけではありません。疲れや薬の内服によって、反応を起こすこともあります。

腎臓は血液のクリーニング屋です！



腎臓は、そら豆のような形をしていて左右の背中に1対ずつあります。

送り込まれる血液



きれいになった血液は全身へ



腎臓

全身からの血液が腎臓に来て、栄養素といらぬものに分けます。

腎臓に病気があると、うまく分けることができず、尿の中に血液やタンパクが混じります。

必ず読んでください！

注意すること

- ・5日(金)に、忘れてしまった人は、再検査の日提出です。再検査は、6月19日(金)です。容器などは捨てないで、次回まで保管しておいてください。今回は、5日以外は受け付けませんので、持ってこないようにしてください。
- ・女子で生理中の方は、今回は出さないで次回提出してください。
- ・各自ビニール袋に入れたまま提出してください。

古くなっていらなくなったものをからだの外に出す。
これが 尿 です。

確認です！

- ・前日(4日)夜に準備をして、5日の朝尿をとって、忘れずに提出しましょう！
- ・白い封筒をビニール袋に入れたまま提出します。