

# 保健だより 4月号

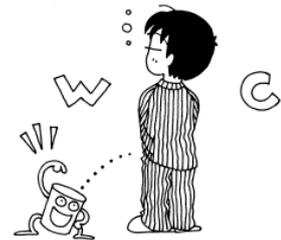
北海道札幌工業高等学校  
定時制課程 保健室  
令和6年4月10日

新しい学年がスタートしました。コロナ前の生活が戻って一年近くになります。しかし、去年の冬から今年の2月頃まで、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が大流行しました。感染症予防のためにも、石けんでの手洗いから学校生活を始めましょう。ハンカチも忘れずにね。一つしかない自分のからだ、そして命、大切にしてください。



すこやかに学校生活を送るために健康診断を行います。自分のからだのを知るチャンスです。休まずに受けましょうね。

## 尿検査(1回目): 4月12日(金)



- 腎臓や脾臓、膀胱のはたらきを調べます。
- 腎臓：握りこぶしくらいの大きさで、腰の辺りに左右1つずつある。
  - 脾臓：「へ」の時に似た細長い形で、長さは約10cm、胃の後ろ側にある。
  - 膀胱：200～300ccの尿が入る袋で、下腹部にある。

★★★★★ 準備 ★★★★★★  
検査の前日と当日は、ジュースの飲み過ぎ、おやつを食べ過ぎなどに注意しましょう。栄養ドリンクは、飲まないでください。  
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

### 1 採尿時間及び採尿場所(使用トイレ)

- ①採尿時間・・・登校直後～1校時      ②採尿場所・・・A棟及びC棟生徒トイレ

1時間目まで排尿が待てない場合は、登校後の採尿ができます。  
採尿セットを保健室まで取りに来てください。

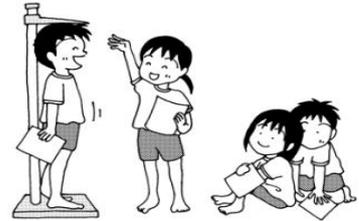
### 2 提出場所・・・会議室前廊下(1階)

#### ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 尿検査の手順 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ①カップ(紙コップ)、スピッツ管、ラベル、紙袋をもらいます。  
※ 紙袋に記入されている、出席番号、ふりがな、年齢等を確認してください。  
ラベルシールには、カタカナで氏名を記入してください。
- ②指定されたトイレに行き、カップに尿を採ります。
- ③カップからスピッツ管に尿を移し入れ、しっかりフタをします。  
※ この時、カップの口をつまんでおくと移し入れやすくなります。  
※ 尿は、スピッツ管の8分目くらいまで入れてください。
- ④尿の入ったスピッツ管にラベルシールを貼り、紙袋に入れ、会議室前廊下へ提出します。
- ⑤会議室前廊下には、クラスごとにビニール袋が用意されているので、クラスを確認して提出してください。名票の自分の名前を、マーカーで塗ってください。

今回の検査で異常の疑いがあつた場合は、5月8日(水)に二次検査をします。

## 身体測定：4月17日（水）



身長・体重：からだの成長を調べます。  
視力：どれくらい見えているか、物を見る力を調べます。  
聴力：きちんと聞こえているかを検査します。

### 1 実施時間

1 時間目

この日は、できるだけ1回目の給食を摂ってください。

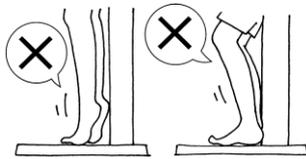
### 2 場所

身長・体重（全学年）… 会議室（1階）  
視力（全学年）… 被服実習室（1階）  
聴力（1・3・4年）… 調理実習室（1階）

### ★★★★★ 準備 ★★★★★

- お風呂に入り、からだを清潔にしておきましょう。洗髪もしましょう。
- 眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は、忘れずに準備をしましょう。
- 記録票を持って、検査場所を回り、計測結果を記入してもらいましょう。
- すべての計測が終わったら、記録票を担任の先生に渡してください。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



身長計に乗る時は…  
背伸びしたり、膝を曲げたりしないこと。身長計の柱に背中とおしりとかかとをくっつけて測定します。

めがねやコンタクトレンズを使っている人は忘れずに持ってきてきましょう。



体重計には、静かに乗りましょう。



髪の毛を結ぶ位置に気をつけましょう。



ハツゴゴオカガチャフオオフフモレネコガチガネコセカデカリコネヨウニコガシモケフコウデネ

内科検診・歯科検診とも、実施時間は1・2時間目を予定しています。会場は会議室です。

欠席・遅刻をしないでね。検診会場ではおしゃべりしないこと。

### 内科検診：4月25日（木）

栄養状態、脊柱・胸郭、皮膚疾患などについて調べます。健康管理カードの情報が基本です。健康管理カードには正しい情報を記入してくださいね。

- ★前日又は登校前に入浴し、体を清潔にしてください。
- ★感染症予防のため、登校したら、手首までしっかり手洗いをしてください。

### 歯科検診：6月18日（火）

虫歯の有無、歯並び、歯の汚れ具合、歯周疾患の有無などについて調べます。歯は、一生使う宝物です。虫歯になると、傷とは違い、自然治癒はありません。

- ★食後の検診なので、休み時間等を利用して、歯磨きをしてください。
- ★6月18日（火）は、普段使っている歯ブラシを持ってきてください。
- ★検診前に歯ブラシチェック・歯磨き指導をします。



オ  
オ  
チ  
セ  
ン  
ハ  
オ  
ウ  
シ  
ホ  
イ  
コ  
ハ  
イ  
シ  
コ  
シ  
コ