

No.3

令和元年5月8日

世田谷区立三宿中学校 保健室

10連休となったゴールデンウィークはどのようにすごしましたか。体育大会の練習が始まりましたね。心身ともに学校モードに切り替えましょう。気温が高くなってきましたのでこまめに水分補給をし、睡眠もしっかりとってください。



今後の健康診断についてお知らせします。

●腎臓検診(尿二次検査)●

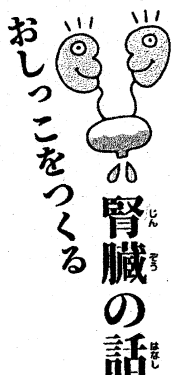
前回出していない人と二次検査対象の人は必ず提出してください。

- 配 布 5月 9日(木)

前回の容器は使えません。一次検査の人も二次検査の人も新しく配られた容器を使います。

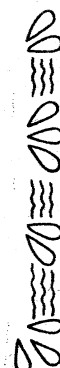
- 提 出 5月10日(金) 登校時に各自、保健室に提出してください。
- 予備日 5月15日(水) 登校時に各自、保健室に提出してください。

→予備日が学校で提出できる最終日となります。この日に持ってこなかった場合は学校でとるか、医療機関で検査してもらうことになります。(お金がかかることもあります。)



私たちのからだの60%は水でできています。その水はきれいでなければいけません。でも、私たちが生きていくとからだのいろいろなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量は1分間に約1L。腎臓は不要物を取り除いたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけを尿としてからだの外に出します。尿の量は1日約1.5Lです。

尿検査では重要な役割をする腎臓の病気を見つけることができます。必ず全員提出してください。



●眼科健診● 目に病気の疑いがないかどうかを調べます。

目の病気の中には、視力低下の原因となるものや、プールなどで他の人に感染させるものがあります。眼科検診ではまつげやまぶた、結膜、角膜、水晶体など目の外側の部分をみてもらい、目の病気によって普段の生活の中で何か困ることがないか、治療が必要かどうかをみてもらいます。

- 日 時 5月 9日(木) 8:45~
- 場 所 保健室 ● 医 師 窪田先生
- 順 序 1年→2年→3年 各学年A組から

健診の受け方

- ①連絡がきたら、男女別出席番号順に並んで保健室へ。
- ②自分の番になったら名前を言います。
- ③終わったらすみやかに教室に戻りましょう。