

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 5 令和2年6月17日(水)

尿検査のお知らせ

★尿検査は、腎臓病や糖尿病を早期発見するためにおこないます。尿の色や成分の様子を、検査機関で調べます。

★年に1回の大切な検査です。必ず容器を持ち帰り、朝の採尿忘れや、家に置き忘れることがないように、容器を目立つところに置きましょう。

【一次検査日】 **6月18日(木)** <予備日 **6月19日(金)**>

※6月19日(金)に提出できなかった人は、2次検査日(7月15日)に必ず提出します。

【検査機関】公益財団法人 三重県健康管理事業センター

【採尿方法】

- ① 前日：寝る前に必ずトイレに行く。
- ② 当日：起きたらすぐトイレに行く。
- ③ 出始め、出し終わりの尿ではなく、**途中の尿(中間尿)**をカップに採る。

キャップはしっかりと閉めて袋に入れましょう！



←この線以上入れないでください。

←2 cm以上入れてください。

- ④ スポイトで採尿カップから**2 cm以上**吸い上げる。

※ただし、キャップの所まで満杯に入れると、検査でエラーが出るため、バーコードの線以上は入れないでください。

- ⑤ スポイトのキャップをしっかりと閉め、**緑の袋**に入れて提出する。(カップは家で処分します)
※検査をスムーズにおこなうためにも、容器をティッシュに包んだり、緑の袋以外の袋に入れたまま提出しないでください。各クラスで教員が回収を確認します。

【お願い】

- ① 検査結果に影響が出るので、前日の夕方以降は、ビタミンCが豊富な果物、ジュース、ビタミン剤などは、飲まないようにしてください。
- ② **月経中の方は当日に検査をせず、一次検査日(6月19日)1限開始までに個別に保健室に言いに来て、2次検査日の7月15日に提出します。**※希望する場合は「M中」にチェックをして一次検査日に出しても構いませんが、経血が反応した場合には再検査になります。
- ③ 6月18日に採尿して、持ってくるのを忘れた人は、新しい容器を渡すので、当日放課後までに保健室に取りに来ましょう。その場合は、予備日の6月19日にもう一度採尿して、提出してください。(※遅刻した場合も、午前の回収時間に間に合わなければ再検査となります。)
- ④ バーコードシールは機械処理をおこなうので、濡らしたり汚したりしないよう気をつけてください。

【結果について】

再検査が必要な人には、結果が分かり次第、個別にお知らせします。
異常がみつからなかった人には、健康の記録等で結果をお知らせします。





令和2年度の 熱中症予防行動



「学校の新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。「学校の新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは次の通りです。

1 日頃から健康管理をしましょう

- ・毎朝の検温、風邪症状の確認をしましょう。
- ・発熱等の風邪症状や体調不良がある場合は自宅で休養しましょう。

※登校後も体温が高い・
体調が悪い場合には
自宅での休養をおすすめ
します。



3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給をしましょう。
- ・十分な水分の用意をしましょう。

※感染予防の観点から、飲み物や水筒の共有、
冷水機の使用は避け、自分の水筒
で水分補給しましょう。

☆水分補給するときは
マスクを আগেに下げず、
ゴムひもを外しましょう。



2 適宜マスクを外しましょう

・気温・湿度が高い中でのマスク着用は
要注意です。

・換気や人との間に
十分な距離（最低1m）
を確保してマスクを
外しましょう。



・登下校や運動中に熱中症の不安を感じたら、
まわりの人と距離をとって
マスクを外しましょう。

4 暑さを避けましょう

・涼しい服装に心がけ、登下校中には帽
子等を活用しましょう。

・少しでも体調に異変
を感じたら、涼しい場所
に移動し水分補給をしま
しょう。

