

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 3 平成30年5月21日(月)

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。

【検査日】 **5月22日(火)** <予備日 **5月23日(水)**>

※5月23日(水)に提出できなかった人は、2次検査日(6月6日(水))に提出します。

【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。
- ④ スポイトで採尿カップから**2cm**以上吸い上げる。

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。

←2cm以上入れてください。

※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閉め、**緑の袋**に入れて提出する。

※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。

【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 **月経中の人は緑の袋の「M中」にチェックをして出すか、2次検査日の6月6日に提出してください。配られた容器等は検査日まで家で保管してください。**
※6月6日に提出する人は、**5月22日(火)朝8時55分までの間に直接、保健室まで伝えに来てください。**
- ③ 5月22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5月23日にもう一度採尿して、提出してください。
- 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、健康の記録で結果をお知らせします。



体調管理に気をつけよう！

3年生の修学旅行先の沖縄や、隣県の愛知県では麻しんの流行がみられます。また三重県でも麻しん患者が発生しており、公共交通機関の利用による感染拡大が心配されています。特に麻しんの免疫を持たずに、麻しんの感染者と接触していた場合は、これからの体調に十分気をつけて、いつもと違う様子や風邪のような症状があれば、麻しんに感染した可能性を考えて対応することが必要です。

麻しんの潜伏期間は5日からおおむね14日以内（最長3週間）のため、麻しんへの免疫をお持ちでない方は潜伏期間中に麻しんを発症しないか、健康観察を行う必要があります。

おうちでも、以下のことを毎朝登校前に確認していただくようお願いします。

登校前に健康チェックをしましょう

□37.5度以上の発熱はないか

※毎朝登校前に検温してください。

37.5℃以上あるときは登校を控えてください。

□咳、鼻水、咽頭痛（のどが痛い）、倦怠感

□目の充血、発疹（ぶつぶつ）がないか

注意：発症初期は発疹がない場合も多いです。



保護者のみなさまへ ～お願い～

- ★少しでも上記の症状が現れた場合には、登校を見合わせていただき、早めに医療機関を受診してください。
- ★受診される場合は、必ず事前に医療機関に「麻しんにかかっているかもしれない」ことを事前に連絡の上、医療機関の指示に従い受診してください。
- ★麻しんが疑われる場合には、公共交通機関の利用は控えてください。
- ★麻しんと診断された場合は、すみやかに学校へ連絡してください。