

ほけんだより

大阪府立鳳高等学校保健部 2022年4月21日(木)

尿検査について

4/22(金)4/25(月)に、尿検査を行います。忘れないように提出を！

＊＊明日尿検査を提出しなかった場合、2日目は月曜日です。

忘れやすいので、できるだけ明日提出しましょう。

◆検査項目 潜血・蛋白・糖

健康なからだから排泄される尿には、細菌も蛋白も血液もほとんど含まれません。しかし、腎臓に病気があると、尿の量・濃さ・成分等が健康な人の尿とは違った値を示します。また腎臓病の早期には自覚症状がないため、気がつかないことが多く、見過ごしがちです。生活習慣病としての糖尿病も、高校生期にその初発症状が出ることもあります。それらは、早期発見・早期治療が大切です。検査を受けなかったため病気の発見が遅れ、長期の休養を要する場合があります。年1回の尿検査を必ず受けてください。

◆本日必要物品配布

検体容器・提出用袋(右上に名前シール)・採尿コップ・ほけんだより 各1

◇配布されたらすぐに

- 提出用袋に 学校名・学年・組・番号・氏名(フリガナ)・性別を記入する。
- 提出用袋の上部に添付してある名前シールに名前を正確に記入し、検体容器に貼る。(名前シールがもれると検体間違いに繋がります。必ず記入し貼付すること！)

◆採尿時の注意

- ①前夜に清涼飲料水(ペットボトルや缶入りジュース・お茶等)を飲まない。(清涼飲料水に含まれるビタミンCが検査に影響するため)
- ②起床後、最初の尿を採取する。
- ③尿は出始めではなく、中間の尿を採取する。(菌の混入を防ぐため)

④月経中の生徒へ

月経中に検査をすると、潜血反応が出て、腎機能の異常と混同され、再検査になることが多いです。今回は出さず、二次検査日に提出してください。(二次検査日 5/17)

◆提出の仕方

提出日時：4/22(金)4/25(月)

時間厳守

各日、9時40分までに、提出してください。

提出場所：**下足室内北側** <各学年クラス別の箱を準備しています>

☆生徒が、朝登校時に、各自で提出する。 教室では集めません。

提出用袋の口をしっかりと折る(検体がとび出さないように)
学校配布物以外(ビニール袋等)は取り除く
年組番号の記入を確認(記入もれの場合、再提出になることがあります。)



◆保健室の利用について

保健室は学校の保健センターです。こころやからだ、しんどくなったとき、相談したいとき、自分のからだについて知りたいとき…気軽に利用してください。なぜ体調が悪くなったのか、原因や対応を一緒に考えましょう。
なお、保健室では内服薬は使用しません。

◆保健室の横に相談室もあります。スクールカウンセラーが、月1回来校されます。相談委員会の先生方の相談日もあります。気軽に利用してください。

みんなの生理用品



災害備蓄として保管していた生理用品を提供してもらったので、当面、保健室前の女子トイレに「みんなの生理用品」として置いています。

生理用品は、使う人が用意することが基本です。

でも急に生理になってしまって、用意がない、生理用品を持ってくるのを忘れてしまった等、手元に生理用品がなくて困ったときは「みんなの生理用品」を使ってください。（数に限りがあります。大切にしてください。）今まで通り、保健室にも置いています。また、生理不順・月経痛がひどいなど心配なことがある場合は、保健室に相談に来てください。

◆日本スポーツ振興センター給付手続きについて

学校管理下（授業中・部活動中・休憩時間・登下校・学校行事など）で、けが等をして受診したときには、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用できます。受診した場合は、すぐに担任・顧問及び保健室に連絡をしてください。手続きについて説明をします。※総医療費が概ね5000円（自己負担3割の場合、支払いは1500円）以上の場合、給付対象になります。 ※手続き後、給付までに約2～3カ月かかります。

マスク貸し出し

マスクを忘れた時、紐が切れて使えなくなった時などには、保健室で貸し出します。後日新しいものを返却してください。

○4/14内科・歯科検診欠席者：後日学校医の来校日に実施します。日程が決まったら、また、個別に連絡します。

新型コロナウイルス対策推進中 COVID 19



昼食は自席で前を向いて黙食です。守っていますか。おしゃべりは、食後マスクをしてから！

部活動の時、更衣室やミーティング時など運動中以外は、マスクを着用してください。