

保健室から 「尿検査」 NO.2

H23.4.13
青嶺高校・保健室

- 検査実施日：** 4月14日（木）15日（金）
 ※予備日：4月21日（木）22日（金）
 ※再検査日：5月10日（火）11日（水）
 名前等の記入を確認の上、SHR前までに保健委員に提出。
- 目的：** 腎臓・膀胱・膵臓の機能が正常に働いているかどうかを調べるために行います。
- 注意事項：**
 - ①検査当日、起床直後の尿をとる。
 （朝の一番尿が病気を見つけやすいため）
 - ②出始めはとらず、中程からとる。
 - ③容器のふたをしっかりと閉める。
 提出時、ビニール袋を使用しない。
 - ④月経中の女子は予備日4月21、22日に提出すること。

★保健委員は1限開始前までにチェックした名票と容器を保健室に提出すること。

からだの知識

こんな症状のある時は、こんな可能性があるよ!

- a まぶたや手足のむくみ、蛋白尿、血尿・・・急性腎炎
- b 激しい腰痛・腹痛、血尿・・・尿路結石
- c 頻尿、排尿痛、尿が白色またはピンクに混濁・・・急性膀胱炎

血液中の余った水分や不要なものが腎臓の糸球体でこしだされておしっこになります。このおしっこをためるのが膀胱です。腎臓の血液をこす働きや膵臓が病気になると、尿に「蛋白」や「糖」や「潜血」が出ます。

この病気は自覚症状が少ないため気がつかないことが多く、放っておくと一生の病気にもなりかねません。尿をチェックしていくことも自分の健康を守ることにあります。



「歯科検診」

- 検診日時** 4月14日（木） 8：50～11：00頃
4月21日（木） 8：50～11：00頃
- 検診の順番：** ※学校歯科医の中嶋先生が2日間で検診されます。
 *4月14日（木）
 G3A → M3 → E3 → G3B → G3C → G2A → G2B ・ G2C
 *4月21日（木）
 G1A → G1B → G1C → M1 → E1 → M2 → E2
- 検診場所：** 保健室
- 目的**
 ◆歯科検診ではこんなことを調べます！
 ① 虫歯はないか
 ② きちんと治療できているか
 ③ 歯並びやあごの発育はどうなっているか
 ④ 歯ぐきの病気はないか
 ⑤ 歯磨きのしかたはどうか 等
- 検診時の注意**
 - ① 朝食後、ていねいな歯磨きをしてくること。歯科検診のエチケットです。
 - ② 歯科医師の検診結果が聞こえませんが、静かに受診しましょう。

シリーズ「私の健康観」⑤

昨年度に引き続き、青嶺高校の先生方の健康に関する思いについてご紹介します。今年度の最初は、普通科の吉村亜子先生です。

吉村先生の健康法は「嫌なこと、どうにもならなくなった時にはとにかく寝る。」とのこと。早く寝ることが多ければ、ストレスがたまっている状態と自分でもわかりやすい。たっぷり寝ると、翌日はスッキリ。元気になれるそうです。

先生が通っていた幼稚園では遊びたい時に遊び、寝たい時に寝るというとても自由な幼少期を過ごしたため、小学校に入学し時間割がきちんと決められていたことに大変とまどいを感じたとのこと。大学を卒業しスペインに留学されていた間は、ゆったりしたスペイン人の気質が先生にとっても合っていたらしく、幼少期のようにのびのびと毎日を過ごされ、体重もどんどん増えていったそうです。（笑）

その頃の話です。「車いすに乗っている人も普通にディスコの輪の中にいたし、階段の踊り場で困っていた車いすの方を通りがかりのヤンキー風のお兄さんが「せーの」と声を掛け合って抱えていた。」いろいろな人が仲良く生活をしている普通の光景が、そこにはあったと懐かしく話していただきました。

今回は、進路指導部の梅津先生です。