

保健だより

4月
2022. 4. 19 No.3
函館市立湯川中学校

◎検診のお知らせ

明日は内科検診、ジャージ登校です！

※内科検診当日は、学校Tシャツ・ジャージで受けます。

◎学校医 平野内科 平野 一仁 先生

◎場所 保健室

着替えや待機場所は、技術室です！

※GHは活動室になります。

※ジャージ上は保健室に入ったら脱ぎ、手に持って並ぶ。

忘れないでね！



◎順番…出席番号順に並ぶこと！

<午前>

GH→1年A男子→B男子→C男子…3C男子
→(3C女子→B女子→A女子)

男子が早く終了した場合は、
3年女子を始めます。

<午後>

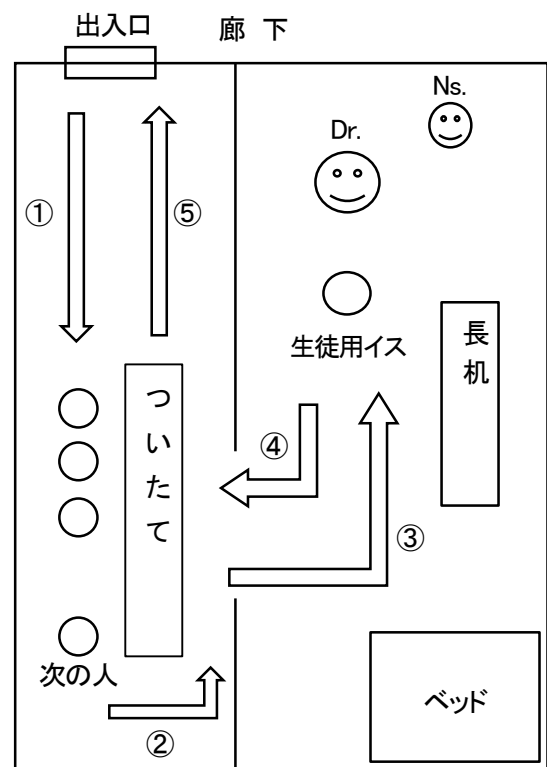
1年A女子→B女子→C女子→…3C女子

◎服装

検診当日はジャージの下に学校Tシャツを着ておく。

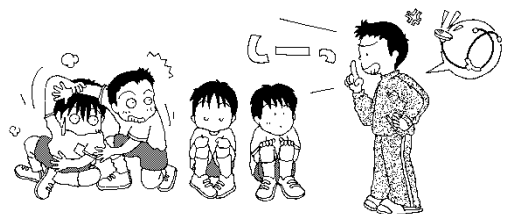
女子の皆さんへ

検診では、聴診器をTシャツの首のところから入れて
心音を聴きます。(下着はつけたままでよいです。)



注意すること

- ・平野先生や看護師さんにあいさつをしましょう。
 - ・検診を受ける前は、激しい運動を避け、安静にしましょう。
 - ・待っている間は、静かに待ちましょう。
- ※足音や話し声は、検診の妨げになります。





内科検診で調べること



心臓や肺のはたらきに問題がないかを調べます



貧血ではないかを調べます



胸の骨や背骨の形に問題がないかを調べます



皮膚の状態や栄養状態を調べます

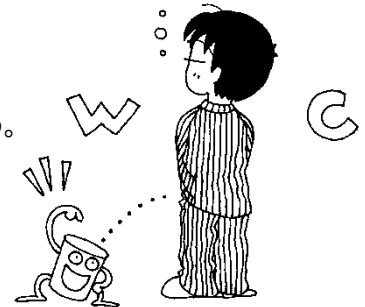


◎尿検査があります！

4月21日に尿検査(一次)があります。

<正しい採尿の仕方>

- ・前日の夜にビタミンCを多く含むジュースやお茶、果物を摂取するのは控えましょう。
- ・検尿前日は夜間におよぶ激しい運動は避けるようにしましょう。
- ・入眠前には排尿し、翌朝起きたら朝一番の尿を採取します。
- ・生理中および生理前後の3～4日は検尿を避けましょう。



不安おばけと上手に付き合おう！

おばけが囁きます

「新しいクラスで友だちできるかな」「忘れ物しないかな」「発表で失敗するかも」「感染症にかかったらどうしよう」…新学期の不安はたくさんありますね。

おばけが大きくなるのはなぜ？

わからないことが多いと、不安はどんどん大きくなります。「怖い」「見たくない」と思うほど、不安が巨大なおばけになってしまうのです。



おばけをよく見てみて

でも、今までの経験や、まわりの人からの情報を使って「何を準備すれば乗り越えられるか」を考えてみましょう。気持ちが軽くなり、不安おばけはどこかへ行ってしまうはず。その経験が次におばけが出そうになったときも力になってくれますよ。

