



仙台市立生出中学校
 令和5年4月18日
 No.2 健康診断号

定期健康診断がスタートしています！！

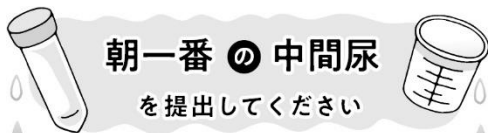
新年度が開始し、早くも一週間が経ちました。4月は慌ただしく、あっという間に時間が過ぎて行きますね。先週は身体測定や視力検査、聴力検査が終了しました。今週と来週は健康診断が盛りだくさんです。校医の先生がいらした際には、元気よく挨拶をしてくださいね。



項目	日付	時間	対象	場所	服装・持ち物・注意事項
尿検査一次	4/19(水)	8:30まで 提出	全校	学級でまとめて 保健室に提出	朝一番の中間尿を採る
尿検査予備	4/20(木)				
耳鼻科検診	4/20(木)	14:00頃	1・3年生	保健室	耳掃除をしてくる
眼科検診	4/26(水)	14:45頃	全校	保健室	
歯科検診	4/27(木)	9:00頃	全校	保健室	歯磨きをしてくる



明日4/19(水)は尿検査です！



朝一番の中間尿
 を提出してください

健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかをみるためです。「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

どうして朝一番の尿？

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

どうして中間尿？

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



朝、ぼんやりして忘れてしまわないようにしましょう。

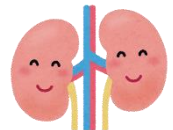
「尿」から何がわかるの？

尿は、血液中のいらなくなったものを材料にして、腎臓でつくられたものです。腎臓から尿管を通り、膀胱に溜まり、体の外へと出されます。

尿検査では、腎臓が健康かどうかを調べています。「血液」や「たんぱく」、「糖」などの尿の成分を調べることで、様々な病気を見つけることができます。

△こんなことにも注意△

- 前日は、ビタミンCを多く含むものは控えましょう。
- 前日の夜は排尿してから就寝しましょう。
- 前日の夜は激しい運動を控えましょう。



～尿検査回収について～

尿検査回収は、1校時目開始前までです。教室で回収し、保健環境委員の生徒が保健室へ提出します。

体調により、検査を受けられないときや、忘れてしまったときには自分で保健室まで相談に来て下さい。

～耳鼻科検診について～

耳鼻科検診では、耳や鼻、のどに病気や異常がないかを調べます。検診の日は、耳と鼻の掃除をしてきれいにおきましょう。

耳鼻科検診で見つかる主な病気

●耳垢栓塞

鼓膜が見えないほど耳垢が溜まっている状態です。

●中耳炎

耳が痛くなり、耳だれが出ることがあります。

●アレルギー性鼻炎

鼻水・くしゃみ・鼻づまりなどの症状が出ます。

●副鼻腔炎

鼻がつまり、うみのような鼻水・頭痛・鼻声などの症状が出ることもあります。

検診の受け方

- ① 間隔をあけて並び、静かに待機する。
- ② 右耳→左耳→鼻→のどの順に診てもらう。

★髪が長い人は、耳が見えるように髪を結んでおきましょう。



～眼科検診について～

眼科検診では、目の周りやまつげ、まぶた、結膜、角膜などに病気の疑いがないかを調べます。眼鏡を持っている人は忘れずに持ってきてきましょう。

眼科検診で見つかる主な病気

●アレルギー性結膜炎

アレルギーにより、結膜に炎症が起こっている状態。かゆみや痛み、めやにが出るなどの症状があらわれます。

●内反症

「さかさまつげ」のことです。

●ものもらい

麦粒腫や霰粒腫とよばれる目の腫れ物のことです。



検診の受け方

(かっこ内は眼鏡がある生徒の場合)

- ① 間隔をあけて並び、静かに待機する。
- ② 検診前アンケートを見せる。
- ③ (眼鏡をはずした状態で)校医の先生をまっすぐ見る。
- ④ 両目あっかんべーをして校医を見る。
- ⑤ (眼鏡をかけて校医の先生を見る。)



～歯科検診について～

歯科検診では、むし歯がないか、歯垢の状態はどうか、歯並びやかみ合わせはどうか、歯肉の状態はどうかを調べます。当日の朝は、いつも以上に丁寧に歯磨きをしてきましょう！

検診中の歯科校医さんのこんな言葉に注目！自分の口の中の状態がわかります。

★「ABCDE」や「12345678」って何のこと？

A～Eは乳歯の記号、1～8は永久歯の記号です。

★斜線・C・マルとは…？

- ・ / (斜線) …健全歯 (むし歯になっていない歯)
- ・ C (シー) …むし歯
- ・ CO (シーオー) …むし歯になりそうな歯
- ・ O (マル) …治療済みの歯
- ・ X (バツ) …要注意乳歯 (抜いた方がよい歯)
- ・ Δ (サンカク) …怪我などで喪失した歯

