



仙台市立生出中学校  
令和6年4月22日  
No.2 健康診断号

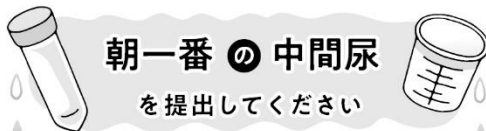
## 定期健康診断がスタートしています！！

新年度が開始し、早くも二週間が経ちました。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。早くも身体測定・視力検査・聴力検査・眼科検診が終了しました。今月から6月始めにかけて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。参考までに5月以降の健康診断の予定も載せますが、詳細は月初めのほけんだよりにてお知らせする予定です。

項目	日付	時間	対象	場所	服装・持ち物・注意事項
耳鼻科検診	4/25(木)	14:00頃	1・3年生	保健室	耳掃除をしてくる
尿検査一次	4/25(木)	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	4/26(金)				
歯科検診	5/9(木)	9:00頃	全校	保健室	歯磨きをしてくる
心臓病検診	5/20(月)	9:50頃	1年生	検診車	体操着
内科検診	6/5(水)	13:30頃	全校	保健室	体操着



## 4/25(木)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見るためです。「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。

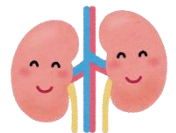
### 「尿」から何がわかるの？

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ください。



## ～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。検診の日には、耳と鼻の掃除をしてきれいにしておきましょう。

### 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おう。
- ★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。



### 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、耳だれが出る場合があります。
- 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。



## ～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

