



麓山中学校 保健室
H29.10.2
NO.9 文責:村井

明日は尿検査！ 忘れずに！！



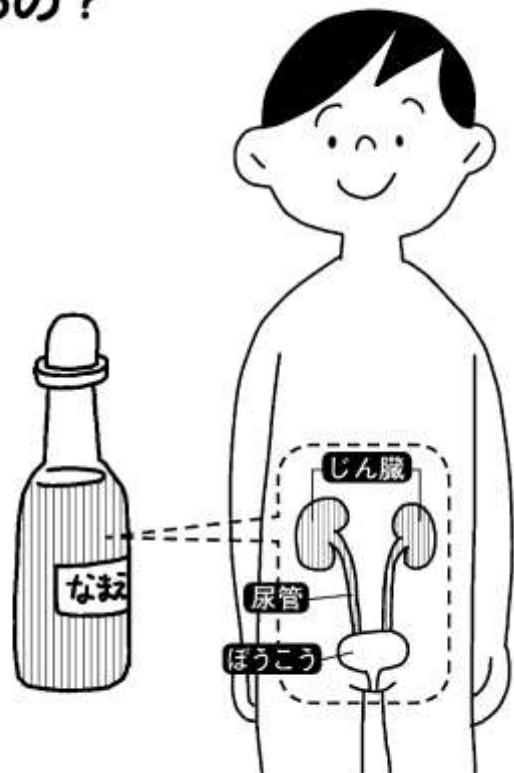
8:30までに保健室へ提出してください。

「おしっこ」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。そして、腎臓から尿管を通してぼうこうに溜まり、体の外に排出されます。

尿を調べることで、腎臓が健康かどうかを調べることができます。例えば、尿の中に、「血液」や「たんぱく」が入っていた場合は、腎臓の病気である疑いがあります。また、「糖」が多く入っていた場合には、糖尿病の可能性もあります。

見た目ではわからない、体内の病気を発見できる大切な検査です！



今日の夜はここに注意

- ① ビタミン入りのジュースなどは飲まない。
- ② 夕食後に、激しい運動はしない。

合唱中に気分が悪くなったら…？

こんな症状での来室が増えています！

①**脳貧血**：血液が足の方に溜まり上手く循環しないことで、一時的に脳が酸欠状態になる。

- めまい、ふらふらする
- 気持ち悪くなる
- 冷や汗が出て、顔色が悪くなる
- 目がチカチカしたり、視界が真っ暗になる

無理をせず、

その場に座る！

(倒れてけがするのを防ぐ。)



②過呼吸

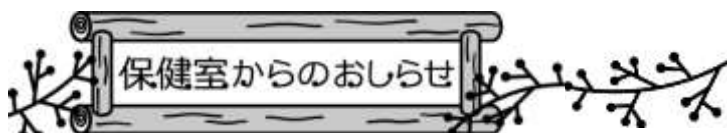
- 呼吸が浅く、速くなる
- 胸が苦しくなり、圧迫感がある
- 手足がしびれる

息がしにくいと感じたら…

ゆっくり呼吸！

(1回の呼吸で10秒以上かけて
ゆっくり息を吐く。)

朝に昼に夕に響き渡る歌声を保健室で聞きながら、「だんだん声量が出てきたな…」
「響きがきれいだな…」と毎日パワーをもらっています。大変なこと、辛いことも
あると思いますが、クラスの仲間と最後まで「全力疾奏」してくださいね。



インフルエンザ予防接種費用一部助成について

伊豆の国市では今年度のインフルエンザ予防接種において、インフルエンザ蔓延を防ぐため、市内に住所のある子ども(0~15歳)を対象に接種費用の一部を助成します。詳しくは、「広報10月号」及び「伊豆の国市ホームページ」をご覧ください。

