



守谷高校 保健室

5/10(水) 必ず尿検査提出してください!!

尿のもとを作っている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。でも、腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状はでません。何も感じないので病気を見過ごしてしまうかもしれないのです。だから、尿検査は「年に1回必ず実施する」とても大切な検査です。そのため、全員実施としています。

最終的に未実施になってしまった場合は、医療機関に行って自費で検査を行い、結果を必ず提出しなければなりません。忘れずに学校で提出して検査を済ませてください。

提出日 1回目5/10(水) 2回目5/26(金) 3回目6/7(水)

※日程をよく確認しておくこと。

提出時間と提出方法

教室に(白いビニール袋・名簿・筆記用具)が設置されています。登校したら名簿に○を付ける→白いビニール袋に黄色小袋を提出する。(注意:黄色小袋の中は容器のみ)

説明メモは
取りだす

連絡及び注意事項

- ☆ 結果に影響が出るため、前日の夕食後は、ビタミンCを多く含む食品や薬品を多量に摂ることは避ける。
- ☆ 夜間に及ぶ過激なスポーツは控える。
- ☆ 前日は、排尿してから寝ること。
- ☆ 起床後すぐの尿を採ります。最初の尿は採らずに中間尿を採尿コップに採ること。
- ☆ 容器の上の線まで尿を入れ、漏れないようにしっかりとキャップをしめる。
- ☆ 生理中の女子生徒は次回提出する。2回目までに提出を済ませておくこと。
- ☆ 当日、忘れてしまった場合は、可能な限り学校で実施する。
※1限が始まる前に排尿し、コップ一杯ぐらいの水を飲んだ後、1限終了後の尿で検査を行う。容器は保健室前に予備を準備します。





歯科検診

- 1年生 5月11日(木)
- 2年生 6月8日(木)
- 3年生 6月15日(木)

※朝、歯磨きをしてください。



心臓・血圧・結核検診(1年生全員)

5月31日(水) 1~4限

何て言ってる? 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



/ 現在歯 ^{しやせん}
なしせん

治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯

^{しやせん?}

むし歯になりそうな歯

C むし歯 ^{しー?}
カリエス?

治療が必要なむし歯

○ 処置歯

^{まる?}

治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者

^{しやせん?}

軽い歯肉の炎症がある

G 歯周疾患罹患者

^{ジー?}

治療が必要な歯周疾患

△ 喪失歯(永久歯)

^{さんかく?}

永久歯がなくなった状態

× 要注意乳歯

^{ぼっ?}

抜くかどうか相談が必要な乳歯

友達づきあいに悩んだら...

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがもれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

