

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校  
No. 1  
2014.4.9



## 新しい学年が始まりました

26年度がスタートしました。69期生を迎え、学校も新鮮な活気にあふれています。新入生の皆さんは、先週からオリエンテーションが始まりました。少しずつ通学に慣れてきましたか？満員電車でぐったりしている人もいないでしょうか。緊張しがちな春ですが、少しずつ大手前高校の生活のペースをつかんでいって欲しいと思います。

2年生も新クラスになり、なかなか最初はとけ込めない人もいるかとは思いますが、でも友人関係の広がるチャンス！新しい自分を見つめなおすきっかけにもなりますので、焦らず自分のペースでいきましょう。

受験を控えた3年生もこの一年間は体力勝負となります。行事も部活も勉強も、やり残したことはない！といいきれるような1年になるよう、まずは健康管理をしっかり行い、充実した高校生活にいきましょう。



## 今年は、いきなり検尿です

## 明日4月10日(木)は検尿提出日。忘れないで！

毎年行っている検査ですが、何を調べているのかよくわかっていない人もいます。一次検査では、蛋白、糖、潜血を調べます。寝不足・疲労が結果に影響することもあるので、今晚は早めに休んでください。

腎臓の病気…尿に基準以上の蛋白や、血液が混ざるときに疑われる病気  
(蛋白は運動直後や体が疲れている時にもでることがあります)

糖 尿 病…基準以上の糖が混ざっていると疑われる病気

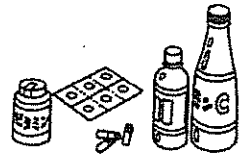
そ の 他…膀胱炎などの尿路感染症や、尿路結石などの病気

## 検尿提出についての注意事項


- 1 今年、検尿の容器を入れる提出用袋に年組番号や氏名が印字されています。バーコードで処理しますので、他の人の提出用袋と間違えたり、紛失したりしないように気をつけてください。
- 2 検査機関の方は10時過ぎには回収に来ます。必ず**1時間目が始まるまでに**各クラスの回収袋に提出してください。男女厚生委員は1限目が終わったら、すぐに本館1階会議室にクラスの検尿を提出してください。
- 3 生理中の女子は、今回は提出せず**4月24日(木)**に提出してください(回収時に女子厚生委員に伝えてください)。
- 4 今回生理以外の事情で提出できない人は、本日中に保健室まで申し出てください。
- 5 今回、提出できなかった人は提出用袋と容器を次回検尿まで**各自で保管**してください。バーコードの入っている袋は再発行できませんので、なくさないように気をつけてください。

## 正しく検査を受けるためには…

**前日は**



薬やビタミン剤  
ジュース類は飲まない。




激しい運動は避け安静に過ごす。


寝る前に必ず排尿し、膀胱を空にしておく

---

**当日は**

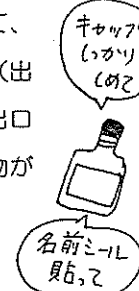


朝起きて1番にトイレへ。  
(早朝尿は水分摂取や運動等の影響がない)



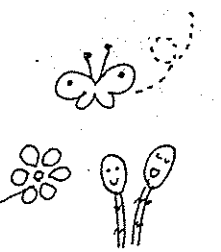
中間尿

最初の尿は捨て、中間尿をとる。(出始めの尿には出口の雑菌や分泌物が混じっている)



キャップをしっかりめて  
名前シール貼って

# 保健室を紹介します



大手前高校には養護教諭が2人います。こころや体がしんどくなったときには保健室をのぞいてみてください。

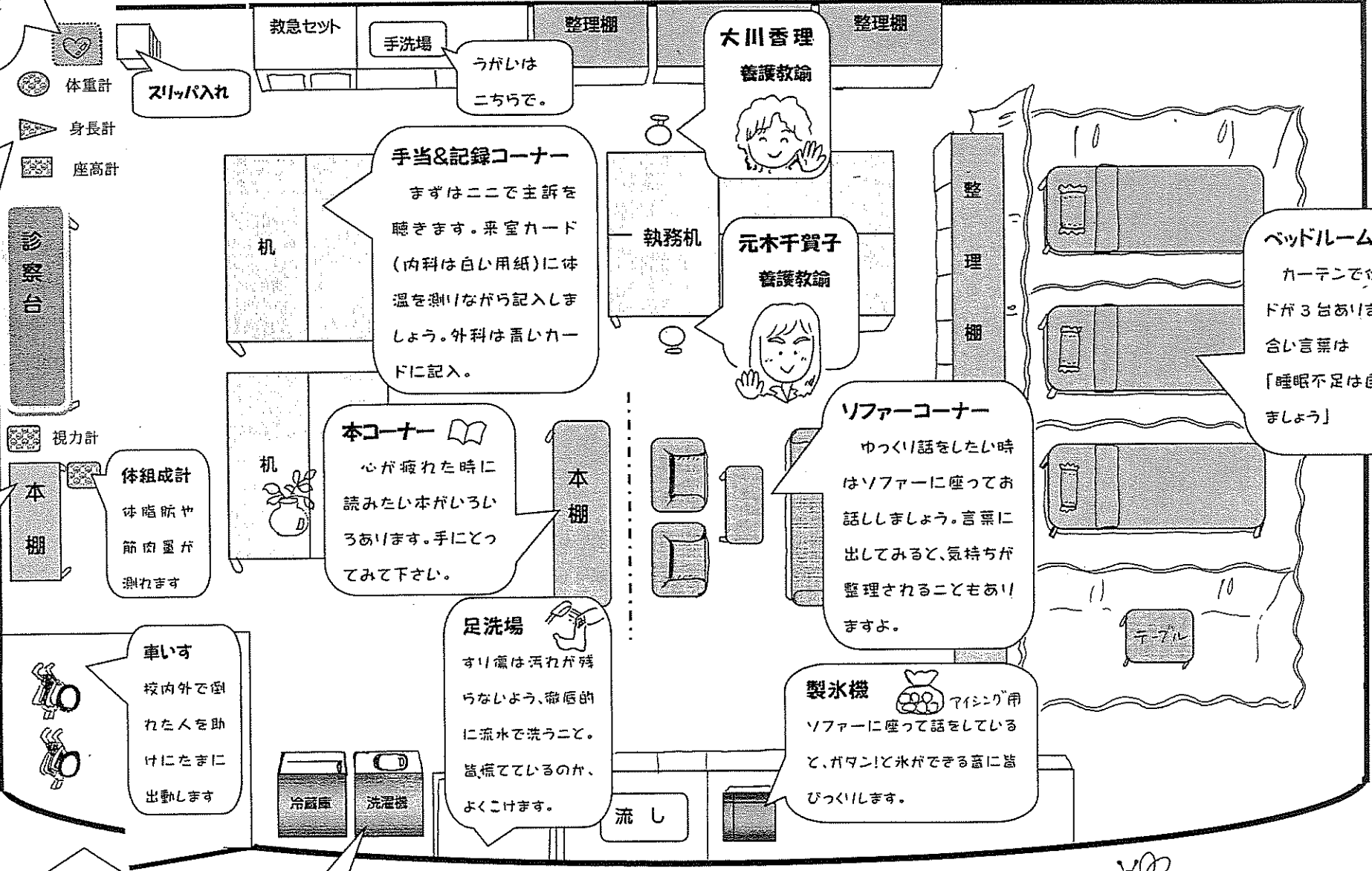
廊下

**こころのお薬**  
生徒に人気の小箱。保健室に寄ったら引いてみて。ガチャポンケースから出てくる「お言葉」は、今のあなたの心に不思議としっくりきますよ〜。

**廊下側 出入口**  
ニニで上靴を脱ぎ室内スリッパに履き替えます。上靴に名前ちゃんと書いてますか？年に3回位履き間違え事件が起きます。

**計測コーナー**  
男子生徒が好きな身長計。夕方より朝測りに来るとうちよつと高いかも。体重と身長バランスを調べる肥満度計測器もあります。

**本コーナー**  
体の仕組みを知りたい人はこちらの棚を見てね



**手当&記録コーナー**  
まずはニニで主訴を聴きます。来室カード(内科は白い用紙)に体温を測りながら記入しましょう。外科は黄色いカードに記入。

**本コーナー**  
心が疲れた時に読みたい本がいろいろあります。手にとってみて下さい。

**足洗場**  
すり傷は汚れが残らないよう、徹底的に流水で洗うこと。監視しているのか、よくこけます。

**ソファコーナー**  
ゆっくり話をしたい時はソファに座ってお話ししましょう。言葉に出してみると、気持ちが整理されることもありますよ。

**ベッドルーム**  
カーテンで仕切ったベッドが3台あります。合い言葉は「睡眠不足は自宅で解消しましょう」

**車いす**  
校内外で倒れた人を助けにたまに出動します

**中庭側出入口**  
ケラウンドでの行事時や緊急の時のみ使用します

この香より新しい洗濯機登場  
アイイ

明るく開放的な広〜い窓。桜、ツツジ、新緑がきれいです。もう少しすると、藤棚には薄紫色の花がやさしく揺れているのが見え癒されます。

中庭

