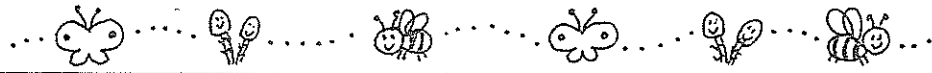


# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校  
No. 1  
2016.4.8

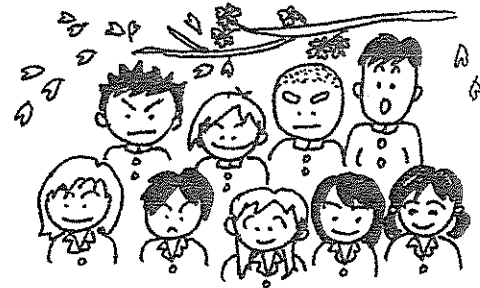


## 新しい学年が始まりました

28年度がスタートしました。71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、オリエンテーションも終え少しは通学に慣れてきましたか？緊張しがちな春ですが、焦らずに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！まずは“おはよう”のあいさつからですよ☆

受験を控えた3年生は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していきたいと思います。

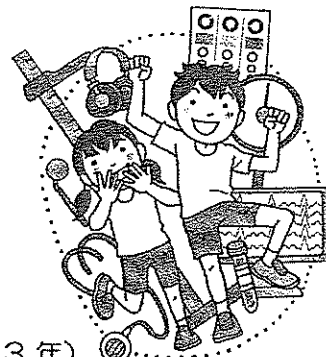


## 健康診断始まりまーす

4月～6月にかけて、健康診断が行われます。発育の状態を知り、病気の早期発見、早期治療の開始につなげる大切なものです。自分のからだの状態をきちんと知り、健康意識を高めるきっかけにしてください。

### 4月の健康診断の日程

- 4月 8日(金) 心臓検診・胸部レントゲン検査(1年生)
- 4月12日(火) 検尿1次(全員)・・・詳しくは裏面参照
- 4月13日(水) 検尿(予備日)
- 4月21日(木) 一斉健康診断(全員)  
計測(身長・体重)視力検査、聴力検査(1・3年)  
内科検診、歯科検診
- 4月25日(月) 検尿2次(該当者には連絡します)



## 健康診断の検査項目が一部変わります

### ◆運動器検診が新しく加わります

運動器はからだを支えたり動かしたりする器官のこと。骨・筋肉・靭帯などですね。その器官に異常がないかを見つけるための検診です。

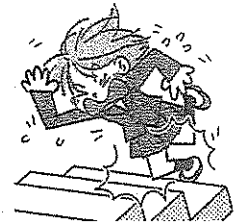
#### ○運動過多の人は・・・

特定のスポーツを長くやっている人に、スポーツ障害が多くなります。障害が一生残ったりしないよう、早期に発見して治療することが必要です。



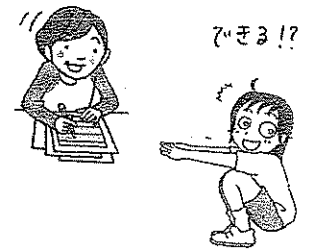
#### ○運動不足の人は・・・

からだが硬かったり、しゃがんだり片足立ちができないなどの症状があれば、思わぬけがや故障を起こしやすくなります。



### 運動器検診の流れ

- ① 運動器検診保健調査票(薄桃色の調査票)に記入(全員実施)  
2・3年生は4/8にHRで配布(1年生はすでに回収済み)。  
家に持ち帰って、保護者と一緒に確認しながら記入してください。  
4/11(月) クラス担任に提出。  
\*表紙の「印」の欄に印鑑を押すのを忘れないこと。
- ② 学校医による検査(有所見者のみ)
- ③ 必要に応じて専門医へ受診



### ◆座高測定は今年度より計測しないことになりました

成長のバランスは、身長と体重の計測結果から見ていきます。

## 来週 4月12日(火)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、この週末は疲れが残らないように過ごしてください。

こんな病気をみつけます

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 4/11(月)に検尿容器を配ります

- 1 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 登校したら、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4階コモンスペースにクラスの検尿を提出してください。検査機関の方が2時間目の間に回収に来ますので時間厳守で提出のこと!!
- 3 生理中の女子は、今回は提出せず4月25日(月)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、前日(4/11)まで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。

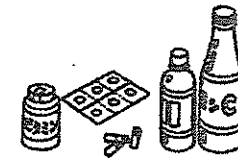
## ・・・正しい尿の取り方・・・



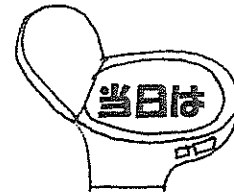
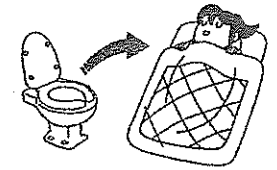
●薬やビタミン剤  
ジュース類は飲まない。



●寝る前に必ず排尿し  
膀胱を空にしておく

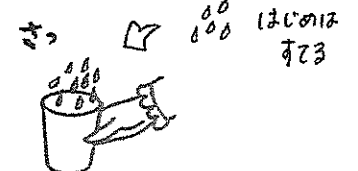


●激しい運動は避け  
安静に過ごす。



●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のです)

●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)



## ゴミの分別についてのお願い



本校ではゴミを4種類に分別しています。ゴミ箱のビニール袋の色を分けていますので、ゴミはきちんと分別して捨ててください。

- 白色ビニール袋・・・燃えるごみ(生ゴミ、箸、ティッシュ、紙くずなど)
- 青色ビニール袋・・・ペットボトル・ビン・缶 (中をゆすいで捨てること)
- 黄色ビニール袋・・・資源化可能な紙ごみ  
コピー用紙、パンフレット、お菓子の紙箱、プリント類
- 緑色ビニール袋・・・プラスチックゴミ  
ナイロン袋、クリアファイル、お菓子を包んでいるプラスチック袋、  
コンビニ弁当などのプラ容器(汚れは水でゆすいでから捨てること)  
ボールペンなどのプラ文具

「ちょっと位混ぜてもいいんちゃう?」という自分勝手な考えはやめましょう。他のゴミが混ざっていると回収してもらえません。技師さんが一つ一つゴミを分けなおさなければいけないのです。チリも積もれば山となるです。あなたのちょっとしたいい加減な行動が、誰かの大きな負担になるのです。また、ゴミを減らすことも大切です。