

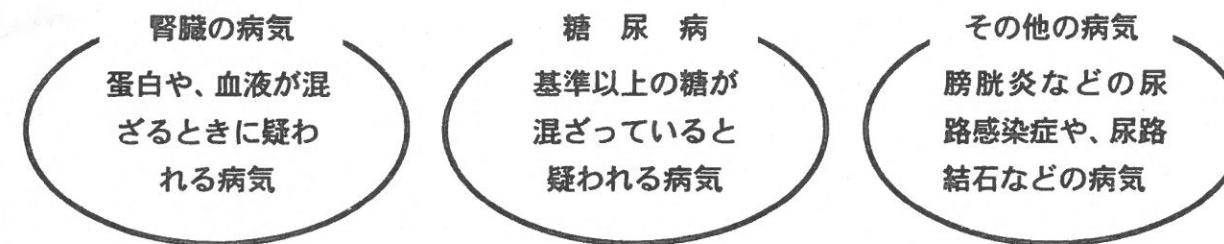
ほけんしつだより

大阪府立大手前高校
NO.2
2019年5月

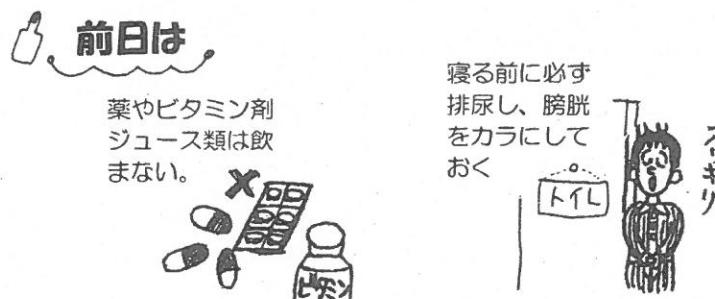
5月9日(木)は検尿です！(10日は予備日)

毎年毎年行っている尿検査。めんどくさいな～と思っている人もいるかと思います。でも、尿検査は、症状の現れにくい腎臓病などの発見につながり、しかも簡単に行うことができる非常に役立つ検査です。

＊＊こんな病気がわかります＊＊



＊＊ 正しく検査するために気をつけること ＊＊



今日（5/9）は検尿
朝一番の尿を取り、名前シール
を貼ったら、すぐにかばんの
一番上に入れること！



◎生理中の女子は、今回は提出せず5月29日（水）に必ず提出してください。
(回収時に女子厚生委員に伝えて下さい。)

◎今回生理以外の事情で提出できない人は、保健室までお知らせください。

◎今回、提出できなかった人は、提出用袋や容器は各自で保管してください。失くしそうだと思う人は保健室で保管しますので、各自で保健室まで持ってきて下さい。

こういう場合は病気の心配はないけれど蛋白尿が出ることがあります。
前日は激しい運動は避け、安静に過ごしましょう。



大手前で本当にあった、検尿こぼれ話

◆検尿を当日忘れ、2日後に保健室へ持って行ったA君。
「2日前に取った尿なんですかまだいりますか？」 (いけません)

◆1次検尿日に提出し損ねたB君。後日保健室へ尿を持ってきて来たので
「今日は提出日ではありません」と言うと、

「次の提出日までこれ、冷凍保存しとくんですか？」 (しません)

検尿は、その日に取った新鮮な尿でしか検査は正しくできません。そのため、検査機関の方は、朝採取した尿を午前中の早い時間に取りに来られるのです。時間を守って提出して下さい。今年は1人も遅れて持ってくることのないよう気をつけてください。

今月は体育祭にコーラス大会

大手前の5月は相当忙しい月です。体力に自信のある人でもかなり疲れますから、計画的にいろいろなことを進めていかないと大事なときにダウンしかねません。各係のリーダーさんは早め早めに段取りをして、クラスや団の人たちにやるべき事を伝えるようにしましょう。また、頑張ってくれているリーダーさんへのリスクペクトも大切です。一部の人にだけ負担がかかり過ぎないように、それぞれが自分の力を出し合って盛り上げていきましょう！！

- ゼッケン作りは早めに。体育祭当日に、「ゼッケン作っていて寝ていません」ということのない様に。



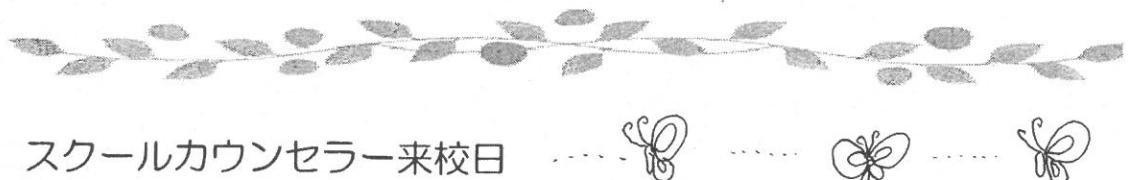
- 忙しくても食事は抜かない。睡眠時間は6時間確保！



『睡眠不足は、自宅で解消しましょう』

- 体がまだ暑さに慣れていないので急に暑くなった日は熱中症に要注意。水分補給はこまめに。

- うまくいかないなあ～ということがあっても、独りで抱え込まないで。仲間に相談してみましょう。言葉にしてみることが大事です。まわりの力を信じて。知恵を出し合うことで、前向きな良い解決方法がきっと見つかります。



スクールカウンセラー来校日

伊藤やよいカウンセラー 5月15日（水） 6月12日（水）

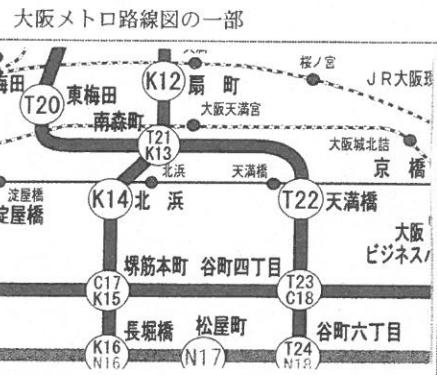
花井洋子カウンセラー 5月31日（金） 6月26日（水）

予約が必要です。申し込みは保健室（元木）まで。保護者の方も受けることができます。

カラーユニバーサルデザイン知っていますか

世の中カラフルになり、いろいろなものを色分けして便利になっているようでは実は不便を感じている人も中にはいます。人間はいろいろな遺伝子の影響を受けています。足の速い人もいれば、遅い人もいるし、数学が得意な人もいれば、苦手な人もいる、歌が上手な人もいればそうでない人もいます。中には色を見分けるのが苦手な人もいるのです。色の見え方に特性がある人は、男子の20～30人に1人はいるといわれています。

たとえば、みなさんがよく利用している大阪メトロ。その路線図にはある工夫があります。各路線は9種類の色分けがされていますが色だけでは見分けにくい人のために、駅番号や路線記号が記載されています（ちなみに天溝橋駅はT22です）。すべての人に優しい工夫がされています。



皆さんの中にはこんな人はいませんか？

- ・黒板の色チョークが見えにくい
- ・社会の色分け地図が見えにくい
- ・焼肉の色が、焼けたか生焼けかわかりにくい
- ・クレヨンで色塗りをするのが苦手だった
- ・理科の実験で色の変化がわかりにくい etc…

色の見え方は生まれた時から変わらないので、人と違うことに気がつかないことが多いのですが、何かの折に、「あれ？他の人と、色のとらえ方が違うな？」と違和感を感じる人もいるかもしれません。おかしいな、不思議だな、と思ったら相談に来てください。保健室では簡単な色覚の検査することができます。

本校では、黒板チョークは白と黄色を基本に使用していますが、もう一色使う場合は、朱赤のeyeチョークを使っています。これは赤と緑を見分けにくい人でも見えやすいように工夫されているチョークです。他にも配慮の必要なことがあるかもしれません。日常生活で困っていること、学校生活で不便を感じているようなことがあれば、気軽に担任や教科の先生達に申し出てくださいね。

進学については、色覚による制限はほとんどないので心配することはありません。ただ就職に関しては、鉄道、船舶、航空関係、警察、また微妙な色を扱う仕事に就くような場合などは、一部制限が残っているところもあります。専門医や相談機関も紹介していますので詳しく知りたい人は保健室まで来てください。

