

# ほけんしつだより

かしこいからだとタフな心を

大阪府立大手前高等学校

No.5

2020年7月

## 7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。何のために検査をするのでしょうか。尿検査は、症状の現れにくい腎臓病などの早期発見につながり、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\*\*

### 腎臓の病気

蛋白や血液が混ざっている時に疑われる病気

### 糖尿病

基準以上の糖が混ざっていると疑われる病気

### その他の病気

膀胱炎などの尿路感染症や、尿路結石などの病気

\*\* 正しく検査するために気をつけること \*\*

#### 前日は

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、膀胱をカラにしておく

忘れそうな人はトイレの入り口に貼っておこう

#### 今日(7/9)は検尿

朝一番の尿を取り、名前シールを

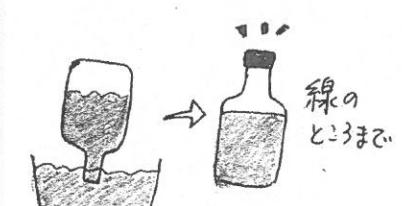
貼ったら、すぐにかばんの

一番上に入れること！

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)



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)



しっかり  
ふたをしめる！



## 回収方法

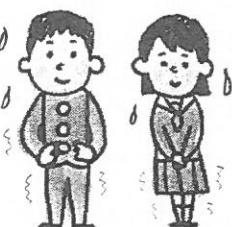
◎朝の SHR で担任の先生が教室で回収します。男女別の袋に提出してください。

- 提出したら、厚生委員にチェックしてもらうこと。
- 厚生委員は SHR で集まった検体と名簿をすぐに回収場所(4階コモンスペース)に持っていく。
- 万が一、遅刻して SHR の提出時間に間に合わなかった場合は、直接保健室に個別に持参すること。11:10(3限目開始前)までは受け付けます。

◎今回生理の人は提出しないでください。二次検査(8月下旬~9月上旬予定)の時に提出してください。

◎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。

腎臓の病気ではないけれど、以下のような時に蛋白尿が出ることがあります。検尿前日は激しい運動は避け、安静に過ごしましょう。



お…し…ら…せ…

## スクールカウンセラー来校日

伊藤やよいカウンセラー

7月14日(火) 12:00~17:00

花井洋子カウンセラー

7月17日(金) 12:00~17:00

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。

## 第2回 歯科相談

7月22日(水) 15:30~17:00

学校歯科医 畠崎医師

今年度の歯科検診は9月です。現在歯や歯肉、頸関節、口臭など、気になることがあれば相談に来てください。

申し込みは21日昼休みまでに保健室へ。

通常の学校生活が戻ってきて嬉しい…でも、リスクが無くなつた訳ではありません

## 感染予防が当たり前にできるようになろう

「全員が揃って授業を受ける」という学校生活が戻ってきて3週間以上が過ぎました。三密を避けるのは困難な状況の中、一人一人が感染予防を当たり前でなければ学校での感染拡大を抑えることができます。次の基本の5つは、今後も日常的に続けていけるよう習慣づけていきましょう。

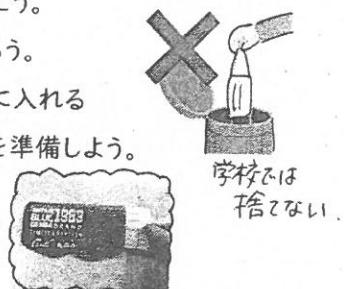
### 1.マスク

登校再開して、一番感心していることは、全員がマスクを着用していることです。マスクはもう当たり前ですね。こんなに暑い中、マスクをつけるのも大変だと思いますが、今できる最大の予防対策はマスクの着用です。熱中症に気をつけながらこの夏をマスクとともに乗り切りましょう。

- たまに、マスクのゴムが切れました(++)と保健室に飛び込んでくる人がいます。予備のマスクをカバンやロッカーに入れておこう。
- 汚れたマスクは学校のごみ箱に捨てず、持ち帰ろう。
- 食事中・体育・部活動時にマスクをはずしたときに入れるマスクケース(またはチャック付きビニール袋等)を準備しよう。

YouTubeにも簡単なマスクケースの作り方が色々紹介されています。

マスクケース作ってみました ⇒



### 2.手洗い

手洗いも、もう習慣になっている人が多いですね。学校の手洗い場やトイレの石鹼の数が少なくて不便をかけていると思います。今後少しずつ増やしていきますね。ウィルスはどこに付着しているかわかりません。顔を触る前に手を洗う。これがリスクを最小化させます。体育や部活動ではマスクを外すので、手洗いだけでなく顔も洗うとより感染防止に効果的です。

- 石鹼液が少なくなったら、気が付いた人が保健室に補充に来てください。  
清掃担当のクラスはこまめに確認をよろしく!

### 3.検温&体調確認

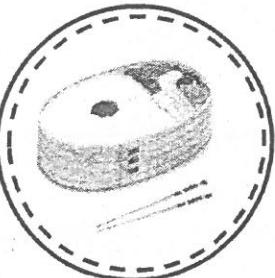
Google Classroomでの朝の健康チェックの入力は一旦終了しますが、毎朝の検温は引き続き行ってください。若いみなさんは自分の健康に無頓着なところがあります。少々体がしんどくても無理をしようとしてしまいます。熱はないか?この体のだるさは単に寝不足からなのか?いつもと違う体調ではないか?と毎朝登校前に自分の体調を意識してください。

大阪の新型コロナウィルス感染者数はじわじわと増えています。今後感染拡大がみられる場合は健康チェックの入力を再開することもあります。



### 4.お昼ごはん

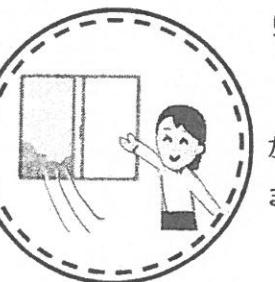
食事の時はどうしてもマスクをはずさなければなりません。クシャミでは1回あたり約4万個、咳では1回あたり約3000個、5分間の会話でも約3000個に飛沫が飛ぶとされています。マスクなしで向かい合い、近い距離で会話をしながらの食事は感染のリスクが高くなります。昼食時はみなさんにとって息抜きの楽しい時間ですが、感染リスクが高い状況だと認識してください。



- 食事は対面にならず、横並びで食べよう。
- 食事中のお喋りは控えめに。食べ終わってからマスクをつけていっぱい喋ろう。
- マスクの表面はできるだけ触らないように注意。水やお茶を飲む時は、顎にマスクを引っ掛けず、マスクの片方のひもをつまんでめくって飲むようにしよう。



### 5.換気



マスクなしの5分間の会話で約3000個の飛沫が…

締め切った教室にウィルスの飛沫が漂うのを防ぐために、休み時間ごとに窓を開放し、換気を積極的に行いましょう。エアコン使用時は全熱交換器も必ず作動させましょう。

- エアコンの風がよくあたる座席だったり、人よりも寒さを感じやすい人は、座席を代わってもらったり、カーデガンなどで体温調節するようにしましょう。

### この夏は例年以上に熱中症に注意!!

授業が再開し、体育や部活動での運動後にしんどくなって保健室に倒れこんでくる人が何名もいます。自粛中の運動不足が影響していると思いますが、よく聞いてみると、他にも原因がありそうです。

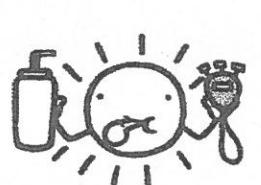
- 寝不足である
- 朝ご飯を食べていない
- 水分を充分とっていない

今年はマスクの着用により、熱が体にこもりやすく、例年以上に熱中症予防に気をつけなければなりません。大手前の学校生活は忙しいので、多くの人は寝不足かもしれません、時間を上手にやりくりして睡眠時間を確保し、短くても質の良い睡眠をとってください。食事や水分補給もおろそかにしないことです。

★運動時、熱中症を防ぐための水分の取り方は…



運動前に  
コップ1~2  
杯程度の水  
分を取る。



運動中は定期的に(15~30分ごと)  
に水分を取る。のどが渴く前に飲む。



沢山汗を  
いた時や、練  
習時間が長い  
時はスポーツ  
ドリンクを飲む。

感染防止のために、ボトルの回し飲みは絶対にしないこと!