

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 1

2024年4月

かしこいからだとタフな心を

入学おめでとう 進級おめでとう

2024年度がスタートしました。79期の皆さんを迎え、学校も新鮮な活気にあふれています。新しい学校、新しい教室、新しいクラスメート。まだまだ緊張が続いているかもしれませんが、少しずつ慣れていってください。2年生は1年時のクラスが恋しい人もいるかもしれませんが、友人関係が広がるチャンス。まずは自分から勇気を出して「おはよう！」と声をかけてみましょう。受験が本格化する3年生は、この1年間は体力勝負です。特に4～5月は学校行事や引退を控えた部活動など盛りだくさんなのでとても疲れやすい時期です。心も体も余裕を残しながら、全力で取り組んでください。



健康診断始まるよ！

健康であることは、私たちがイキイキと生活を送るために大切な要素です。勉強や運動はもちろん、趣味や遊びが楽しめるのも、体や心が元気であればこそ。学校での健康診断は、皆さんの「今」の健康状態をチェックするとともに「将来」にわたって健康に過ごすためにもとても大切なものです。4月は次の健康診断があります。

■ 検尿(全校生徒対象) 4月11日(木) (予備日12日) ■

○検尿では何を調べるのかな？

たんぱく せんけつ とう
蛋白・潜血・糖
 を調べます

血液は食べ物や飲み物からとった水分や栄養を全身の細胞に届けると同時に細胞から出た不要物を腎臓に運びます。腎臓では血液から余分な水分や不要物をこし取りきれいにします。この余分なものが尿です。腎臓が病気になると尿がうまく出なくなったり、血液のバランスがおかしくな



ります。しかも、ほとんど症状が出ないまま進行し、悪化すると治ることは難しいのです。腎臓の病気を見つけるための大切な検査です。必ず提出してください。

～正しい検査結果を得るために～

尿検査前日の注意点

- ✓ 寝る前に必ず排尿しておく
- ✓ 激しい運動をしない
- ✓ ビタミンCが多く入ったジュースやサプリメントなどをとらない



○前日は…

- 採尿容器、名前シールなどを10日(水)終礼で配付します。自分の名前を確認しましょう。



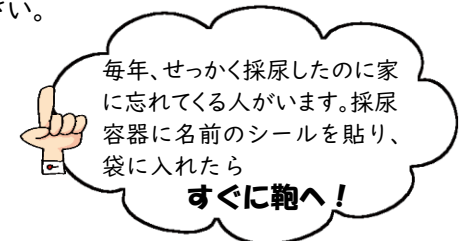
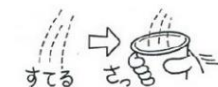
○11日(木)当日は…

- 朝起きたらすぐにトイレへGO！
動いたり飲食した後は、尿に蛋白が混ざることがあります。
- 朝のSHRで担任が回収します。
- 今回生理の人は…
2次検査(4/25)に提出することができます。生理が重なっている人は今回は提出しないでください。
- 万が一、遅刻してしまった人は…
8:40以降に遅刻してきた人は、直接保健室に提出に来てください。11時までなら検査機関の回収に間に合うかもしれません。



●尿の取り方

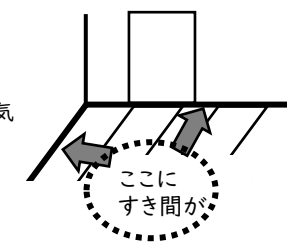
最初の尿は捨て、中間尿をとりましょう。出始めの尿には尿道口周囲の雑菌や分泌物が混ざっていることがあります。



■ 全校一斉健康診断 4月18日(木)午後 ■ この日に行うのは以下の項目です

 身長	 体重	 視力	 聴力 (1・3年のみ)	 内科検診
--	---	---	---	---

- **メガネ・コンタクト、ハンカチ**(視力検査時に目を覆うのに使用)を忘れずに。
- グループごとに検診会場を回ります。詳細は、教室掲示のプリントを読んでください。
- 当日は各自で健康診断票を持って検診会場を回ります。個人情報ですので、大切に扱ってください。**丸めない！落書きしない！落とさない！**
- 柔道場・体育館フロアーには床と壁の間に隙間があります。うっかりその隙間に健康診断票を落としてしまう人が毎年います(昨年落とした人の弁:何気なく置いたら、隙間にカードが吸い込まれていったんです~o)。落としてしまったら、**二度と取り出すことはできません。**くれぐれも注意してください。



はじめまして



今年度より大手前高校の保健室に来ました養護教諭の磯原美香です。1年生の皆さんと同じように新生活をスタートします。早く慣れることができるよう、一緒に頑張りましょう。2・3年生の皆さん、ぜひ大手前高校のステキなところをたくさん教えてください。よろしくお願いします。