

保健だより 4月号



宇和島東高等学校
保健室

新学期がスタートしました。学校生活を元気で安全に過ごすためには、体調の自己管理が重要です。勉強や部活動などで日々忙しいと思いますが、1日3回の食事摂取や睡眠時間の確保など基本的な生活習慣の定着を心掛け、行事の多い1学期を乗り切りましょう。

本校にはAEDが2箇所設置してあります

『保健室の入り口前(校舎内)』

『体育職員室入り口横(体育館側)』



AEDが必要となった場合に1秒でも早く使用できるよう、AEDの設置場所について、確認しておいてください。

また、担架は『保健室入り口(校舎内)』と『普通教棟2階の221教室前』に設置しています。

保健室の利用についてのお願い

- 保健室では、応急処置をします。家庭でのけがや、継続的な治療は行いません。
- 保健室での内服薬の処方はできません。
- できるだけ休み時間内に来室してください。
- 保健室での休養は原則1時間までです。



保健室は、からだや心の悩みを相談することができます。
気になることがあれば、相談してください。ゆっくり話がしたいときは、時間を決めておくこともできます。

〈学校医の先生方の紹介〉

今年、1年間お世話になる学校医の先生方です。

学校医(内科) 金子先生 (市立宇和島病院 内科)

学校医(眼科) 松林先生 (松林眼科)

学校歯科医 山上先生 (山上歯科)

〈保健室担当〉

養護教諭

大野亜矢子

井原 章絵





学校の健康診断は「スクリーニング（異常の疑いがあるものを選び出す）」ものです。治療の必要があると思われたり、何らかの病気が疑われたりする場合には「検査結果のお知らせ」を渡しますので、早めに病院で診てもらってください。

項 目	対 象 者	日 程
尿検査 (一次)	全 学 年	4月19日(木)・20日(金) ※予備日：26日(木)・27日(金)
内科検診	1年(全員) 2・3年該当者	4月19日(木) 5・6限 1-5、1-6、1-7 2・3年該当者 4月23日(月) 5・6限 1-1、1-2、1-3、1-4
心電図検査	1年(全員)	4月17日(火) 1～3限
結核検診	1年(全員)	4月18日(水) 5～7限
身体計測	全 学 年	4月24日(火) 短縮7限後に実施
歯科検診	全 学 年	5月23日(水) 終日
眼科検診	該 当 者	5月24日(木) 5限

●尿検査変更について●

尿検査は、尿中のタンパク質や糖、血液の反応をチェックすることで腎疾患や糖尿病などを早期発見し、適切な治療と管理を受け、将来の疾病の重症化を予防するために行っています。

今年度より、尿検査の結果が下記に該当する人は、2回目の尿検査も学校で実施することになりました。2回とも陽性であった人には、医療機関での精密検査を勧めることとなります。

〈二次検査対象者〉

- ・尿の一次検査で、尿蛋白、尿潜血が擬陽性(±)以上の人
- ・尿の一次検査で尿糖が陽性(+)以上の人

※日程などの詳細については、決まり次第、対象者へ連絡します。

正しい検査結果を得るための採尿のポイント

1. 寝る前に必ず排尿する。
2. 起きたらすぐに、尿をとる。
3. 中間尿をとる。
4. 前日の夕方からはビタミンCを含んだジュースは飲まない。
5. 生理中や生理日の前後1～2日間は採尿しない。

