

ほんのり

神代小保健室だより
4月号
NO.2 佐々木千恵美

新学期になって2週間がたちます。新しい環境に慣れ、緊張もほぐれてくるこの週、疲れと、日々の寒暖の差に体調をくずしやすくなります。夜はなるべく早く休むようにしましょう。

さて、早速に歯科検診や発育測定がありました。4月24日(月)は、1年生は心電図心音図検査と、全学年尿検査の提出日になっています。このほんのりの裏面に説明を載せています。提出用の袋にも検査のやり方が書いてありますので、よく見て提出ください。



『毎日の健康チェック』

をお願いします。



神代小学校の子どもたちは、毎日とても元気です。それでも新学期は、知らず知らずのうちに疲れがたまってきます。朝の登校前や帰宅後にお子さまの様子を

『見て』・『聞いて』・『ふれあって』いつもと違ったところがないか、みてあげていただきたいと思います。お子さまが安心して学校生活を送るための手だて(こころのケア)にもなります。

食欲はありますか。
朝ごはんをしっかりと
食べましたか？



まだ眠たそうではない
ですか？
(睡眠時間は足りていま
すか。)

体の調子の悪いところや
痛いところはないですか？

学校でどんなことがあった
か話を聞いて下さい。

元気に登校し、元気に
帰宅しましたか？

体調や様子が、いつもと違うときには、担任または
学校へいつでも連絡をお願いします。

○尿検査について（おうちの人といっしょに読みましょう！）

《尿検査のやくそく》

- ①前日の夜は、必ずおしっこをしてから寝る。
- ②起きたらすぐに、そっと移動してトイレに行く。
- ③出始めのおしっこは、とらずにすてて、白い容器にとる。
- ④採尿容器に番号と氏名を書いてあるので、兄弟姉妹のある場合は、間違えないように気をつける。専用の袋に入れて提出する。



提出する日 4月24日(月)

なにを調べるの？

- ・じん臓の病気
- ・ぼうこうの病気
- ・糖尿病はないか

動いているときの尿の中には、害のないタンパクが出ています。このため、本当にタンパクが出ていてもわからないので、検査には朝一番の尿をしらべます。

また、前日に取った尿は、変質をして正しい結果が出ませんから必ず当日の朝、起きてすぐの尿を提出ください。



前の日の夜には、ビタミンCがたくさんある食品（ジュースなど）はひかえましょう。

（水溶性のビタミンCをたくさん取ると余分が尿に出て、検査に反応することがあります）

<尿検査でわかること>

○血尿

目で見てわからない程度に血が混じっているのが「潜血」で、腎臓が悪くなることはほとんどありません。また目で見てわかる血尿が出ても **心配** 心配ないものもあります。けれど、中には幼少期には潜血でも、進行すると血尿赤色・コーラ色が出る、心配な腎臓病もあるので、受診が必要です。

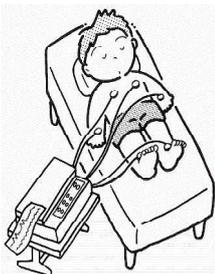
○たんぱく尿

ほとんどが心配ないですが、中にはネフローゼ症候群という病気の場合があるので、受診が必要です。

○血尿とたんぱく尿

両方があるときは、慢性腎炎の疑いがあるので受診してください。
☆高学年の女子児童で、提出日が不都合な場合はご相談ください。

なにを調べるの？（1年生へ）



心臓のドキドキは、心臓が収縮したり拡張したりして血液を全身に送り出す音です。心電図検査は、この動きを曲線として描き出す事によって異常を調べます。

体に器具をつけると、緊張して正確に心電図がとれないことがあります。心電図検査は体に電気を通すのではなく、心臓から発する電気を測りますから感電などの心配はいけません。また息を止める必要もありません。じっとねころんでいれば1分くらいで終わります。