

ほけんだより 5月

NO. 6

令和4年5月9日発行
杉並区立高南中学校
保健室

入学や進級から1ヶ月、やる気いっぱいのみなさんの姿をたくさん目にすることができました。一方で新しい環境に慣れ始めたこの時期は、疲れを感じやすくなります。また運動会練習も始まりますので、体調管理が大切です。そのために必要なこと、第一は睡眠！朝、布団からなかなか出られないという状態の人、休みの日は普段より2時間以上遅く目が覚める人などは睡眠不足の兆候です。ぜひ自分に合った睡眠時間を考え、生活をしてください。

保健室での手当について

保健室の手当ては、なるべく薬品を使わずに応急処置を行います。但し、化膿しやすいけがの時は、消毒等を使用します。また内服薬の配布はできないため、生理痛や頭痛などでも服用が必要な場合は保健室に持参し、休養、相談をしましょう。

健診結果について

健康診断の結果のお知らせは、全て終了する6月下旬頃に配布予定です。医療機関への再検査が必要な場合は、お知らせを配布しているので、保護者の方と相談して受診してください。特に耳鼻科でお知らせを配布された人はプール前までの受診をしてください。何か心配なことがあったらいつでも保健室に相談にきてください。

水筒を持ってきましょう

最近、保健室に紙コップをもらいにくる生徒が多くいます。暑くなる日も増え、体育や部活動で熱中症が心配される日もあります。また運動会練習も始まるので、水分補給は必須です。毎日、水筒を持参するようにしましょう。



「1時間に1回は水分を摂るようにしよう」

体調不良で保健室を来室する生徒に聞くと、水分を摂っていない人が多くいます。マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなり、そのため熱中症になりやすいと言われています。1時間に100mlくらいの水分補給が必要であり、だいたい3口~4口くらい飲むことが大切です。水筒は必ず持参し、足りないようであれば冷水機で補充をしましょう。のどが乾いたと感じる前に水分補給を意識することが予防になります。

ハンカチチェック結果



みなさん、ハンカチは毎日持ってきていますか？先月、保健給食委員が各クラスでハンカチチェックを行いました。以下結果です。

	1A	1B	2A	2B	3A	3B
持ってきた人数	17人	19人	20人	21人	22人	29人
持ってきた割合	77%	86%	62%	63%	70%	94%



「医療現場における手指衛生のためのCDCガイドライン」によると、濡れた手からさまざまな表面へ移動するウイルスや細菌などの微生物の数は完全に乾いた手からの移動の数より多いことが示されています。そのため濡れた手を介して自分や周りの人にウイルスなどの微生物を運んでしまうことがないように、清潔なハンカチで拭き手をしっかり乾燥をさせましょう。

また、手洗い後に手を十分に乾燥させずに濡れたままアルコール消毒液を使用すると、手に残った水分でアルコール消毒液が薄まり、消毒の効果が低下します。アルコール消毒液を使用する時には、乾燥した状態の手で1プッシュ押し切る量をしっかり手に擦りこむことが大切です。

衛生面だけでなく、感染予防のためにも清潔なハンカチは大切です。ぜひ毎日持参しましょう。各クラスハンカチ持参率100%になる報告を楽しみにしています。

保護者のみなさまへのお願い

「(独立行政法人日本スポーツ振興センター) 災害共済給付制度について」

先月、杉並区教育委員会からこの制度についてのご案内のプリントを配布させていただきました。学校管理下で発生した災害(負傷、疾病、障害又は死亡)に対して給付を行います。※放課後の部活動や対外試合なども対象になります。

杉並区では、「子ども医療証」があるため中学生までのお子さまは自己負担なしに診療、調剤が受けられます。そのため窓口支払額(自己負担額3割)を除いた、見舞金(1割)が支給されるほか、一つの事故に対し最長10年間給付され、障害見舞金の制度もあります。

実際、この制度を利用するかどうかは、ご家庭で判断していただいておりますが、高校生になるとマル子医療証が使用できないため、継続する治療の場合、もしくは高校で再度治療が必要になる可能性がある場合は手続きすることをおすすめします。一度医療証を利用した場合は、センターでの給付を受けることができなくなってしまうのでご注意ください。

災害給付制度を利用する場合、また不明な点などあればいつでも養護教諭浅川までご連絡ください。

尿検査について

◆容器を提出する日時◆ 5月11日(水) 8:45まで

※11日に提出できなかった人 5月12日(木) 8:45まで

(この日は、どうしても11日に提出することができなかった人のための予備日です。
特別な理由がない人は、必ず11日に提出してください。)

◆提出方法◆

登校後すぐ、各教室の男女別の袋に各自が提出し、名簿に○をつけてください。

(朝学活終了後に保健給食委員の人が、各クラスの回収袋を保健室へ提出しますので、
提出は必ず「登校後すぐ!」にしてください。)

★もしも忘れてしまった人は?!・・・

5月12日(木)の朝、提出してください。

☆12日も忘れてしまった人は・・・

保健室に来て、指示を受けてください。

(でも、絶対に忘れないように!!!)

忘れそうな人は、トイレやカバンの上など、目につきやすい場所に容器を置いておこう!



*9日に尿検査の容器を配布します。「容器・提出袋(ラベル)・コップ」の4点セットです。

※提出袋とラベルには名前が記入されています。自分の名前が正しいか、必ず確認してください。

※「ほけんだより」「提出袋の裏面」の説明をよく読んでから、採尿してください。

★女子で生理中の人は、二次検査の5月26日(木)に提出可能です。その場合は必ず事前に保健室に伝えに来てください。

★当日欠席する場合は、兄弟や保護者の方が持参できる場合はなるべく提出ください。



なぜ、尿検査をするの?

尿は、体の中でいらなくなったものが水分と一緒に排出されるものですが、体の動きに異常が起こると、尿にたんぱくや糖、血液など体に必要なものまで一緒に混じって出てきてしまいます。尿を調べることで、体の調子の変化や治療が必要な病気にかかっていないかを知ることができます。

健康な時の尿は、透き通っていて黄色が掛かっています。水分をたくさんとって尿の回数が増えると、ほとんど色のついていない尿になります。逆に汗をいっぱいかいて尿の量が減ると、濃い黄色になることもあります。尿が赤かったり白く濁ったりしているときは、どこか悪いところがあるというサインなので、病院に行って診てもらいましょう。

※尿検査は大きな病気を早期に発見するために大切な検査です。全校生徒が必ず尿検査を受けるようにしましょう!!

尿検査を正しく受けるコツを教えます!

1. 朝一番のおしっこで!!

朝最初に出る尿は寝ている間に作られるため、水分摂取や運動などの影響がなく、正確に検査することができます。



2. 出始めのおしっこを流してから採る

出始めの尿は、尿の通り道や出口からの雑菌や分泌物がまじっています。正確な検査のためには出始めの尿を少し流して中間の尿を採るのがポイント!

3. 前日の夜には・・・

ジュースやビタミン剤(ビタミンCを多量に含んだもの)を飲まない。また、寝る前に必ずおしっこをして、膀胱を空にしておこう。