

ほけんだより 4月

令和3年

4月22日

上矢作中学校保健室

尿検査の提出は、

明日、4月23日（金）の朝です。

尿検査で何がわかるの？

じん臓が元気に働いているか、病気になっていないかがわかります。
また、生活習慣病である糖尿病になっていないかなどもわかります。



正しい検査の受け方

- 1 検査結果に影響する場合がありますので、前日の夕食後からは、ビタミンCを含んだ薬剤や、ジュース類は飲まないでください。
- 2 必ず、排尿してから寝るようにします。
- 3 朝、起きて、すぐの尿をとってください。
- 4 出始めの尿は捨てて、中間尿をとります。
- 5 採尿容器に尿をとったら、キャップは
しっかり閉めましょう。

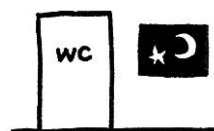
採尿容器に指示されているところまで尿を入れるようにしてください。

Q.なぜ、朝一番の尿をとるの？

活動しているときの尿には、病気でなくてもタンパクが出ることがあります。だから、まだ起きたばかりの、あまり体を動かしていないときの尿で、タンパクが出ていないかどうかを調べます。

Q.なぜ、出始めの尿はすてるの？

尿が通ってくる道は、体から出る^{ぶんびつぷつ}分泌物などで汚れるので、それを洗い流すためです。そしてもう1つは、前の夜に残っていた尿ではなく、眠っている間にじん臓でつくられた尿をとりたいからです。



お願い

- 1 採尿容器に貼ってある、ラベルの6桁の個人番号を尿検査袋に必ず記入してください。
また、年、番、の記入と男女のどちらかへ〇印、採取日時も記入してください。
- 2 提出するときには、ティッシュペーパーで包んだり、規定外の袋（ビニール袋など）に入れたりしないで、規定の袋のみで提出してください。
- 3 月経中、月経後3日までの人は正しい検査が出来ませんので、5/13（木）に提出してください。容器を無くさないように、保管しておいてください。

教育相談だより

生徒の皆さんへ

何か困ったことがあれば、1人で悩まずだれかに相談することは大切なことです。友だちや家族・先生・・・，相談しやすい人に相談できるとよいと思います。

しかし、「身近な人だとかえって相談しにくいなあ」という場合には、スクールカウンセラーに相談することができます。「相談したい」という人は、保健室まで来てください。今年度のスクールカウンセラーは、堀部 幸治 先生です。

スクールカウンセラー 堀部 幸治先生より



昨年度から、スクールカウンセラーとしてお邪魔いたします。堀部幸治（ほりべこうじ）といたします。どうぞよろしくお願いいたします。昨年度から、東濃地区の小中学校、高校に関わらせていただくことになりました。

今年度も、新型コロナウイルスの影響で外での遊びが制限されるなど、自分の生活スタイルを変えなくてはいけない状態だと思われます。そのため、子ども、大人関係なく、日本中が不安やストレスを抱えやすい状態になっています。そうした不安やストレスがあれば是非、家族や先生、スクールカウンセラーなどに話しをしてください。一人で抱え込むよりも誰かに相談することで自分の負担が軽くなります。新型コロナウイルスで大変な今こそ、一人で抱え込まず、色々な人の力を借りて生活を送ってほしいです。

何か困ったことや悩んでいることがあれば気軽に声をかけてくれればうれしいなと思っています。微力ではありますが、皆様の学校生活が過ごしやすくなるためのお手伝いをさせていただきます。よろしくお願いいたします。

～ スクールカウンセラーの年間予定表 ～

1学期	6月8日(火) 6月29日(火) 7月12日(月)
2学期	8月25日(水) 9月7日(火) 9月28日(火) 10月12日(火) 10月26日(火) 11月9日(火) 11月30日(火) 12月21日(火)
3学期	1月18日(火) 2月1日(火) 2月22日(火) 3月1日(火)

保護者の方へ

保護者の方からのご相談も受け付けております。お子さんの集団適応上の相談や、発達についての相談等、どんなことでも結構ですので、お気軽にお申し込みください。

堀部先生は、原則月に1～2回、年間17回の予定で上矢作小学校・中学校に訪問されます。次回は、5月11日(火)です。中学校は、午後13：30～16：00の時間になります。

相談を希望される場合は、日程等を調整しますので、養護教諭までご連絡ください。

上矢作中学校 TEL 47-2120 北原