

みんなのこころとからだをみつめるほけんだより

# ほけんだより



2023. 4. 25

No.5

大楽毛小学校保健室



## 全校のみなさんへ

検査してくれるところ…釧路市臨床検査センター

# 《尿検査》



## 提出日…明日4月26日(水)学校へ持ってきてください!

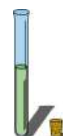
なにを  
しらべるの?

おしっこをつくる腎臓が元気に働いているか、  
病気にかかっていないかどうか調べます。  
朝一番のおしっこで検査します。

## 朝起きてすぐのおしっこをとります!

- ①すこしおしっこをだしてから、かみコップにおしっこをとろう。
- ②かみコップからスピッツに8ぶんくらいまでおしっこをうつしいれ、しっかりふたをしめよう。
- ③スピッツは、ランドセルにたてるようにしていれ、がっこうへもってこよう。

※学校へ持ってきたら、担任の先生の指示にしたがってスピッツ立てに入れよう。



おしっこのとり方

寝る前におしっこをする

起きてすぐのおしっこをとる

少し出してから途中のおしっこをとる

## 保護者の方へ

# 《尿検査にかかわって》

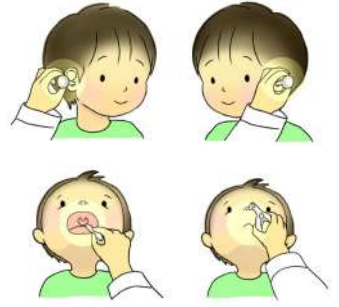
- ◎もし、26日(水)当日欠席される場合は、午前9時30分頃までに学校へ届けてくださると助かります。届けることが難しい場合は学校までご連絡ください。
- ◎今回の一次検査の結果、再検査〔二次検査：6月1日(木)〕が必要な場合は、お子さんを通して再度お知らせいたします。近くなりましたらスピッツ等を配布します。
- ◎女子で月経が今回の検査日に重なってしまったお子さんにつきましては、二次検査の機会に提出していただいで結構です。その場合、担任もしくは保健室までご連絡ください。

1・4年生のみなさんへ

# 耳鼻科検診

みてくださる先生…釧路市立病院耳鼻咽喉科 坂下智博 医師

4月28日(金) 9:30から 図工室で



## 耳鼻咽喉科検診

健康診断

耳・鼻・のどの  
病気がないかを調べます

こんな順番で調べます

### ① 最初に耳を調べます



こんなことをみています

- 耳の中が赤くなったり、はれたりしていないか
- 耳の中がジクジクしていないか
- こまくはきれいか
- 耳垢はたまっていないか

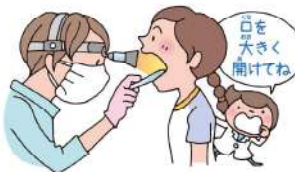
### ② 次に鼻を調べます



こんなことをみています

- 鼻水が多すぎないか
- ねばりのある鼻水がでていないか
- 鼻づまりはないか

### ③ 最後に口を開けて、のどを調べます



こんなことをみています

- のどの奥が赤くなったり、はれたりしていないか

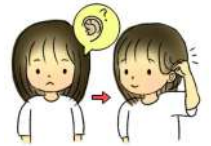
## じょうず口けんしんをうけよう!

- \* みみのそうじをして、おうちのひとにみみあかをとってもらいましょう。
- \* はなをかんで、はなのなかをきれいにしておきましょう。
- \* うがいをして、くちのなかをきれいにしておきましょう。

まえのひは

どうじつは

- \* かみのけがながいひとは、むすぶかみみのうしろにかけて、みみをだしておきましょう。



## よくみられる耳・はな・のどの病気

### 外耳道炎

- ◎ 外耳道に炎症や湿疹ができ、ジクジクしたり痛んだりします。水泳や耳掃除が原因となることがあります。

### 耳垢栓塞

- ◎ 耳垢(みみあか)がたまり、耳の穴をふさいだ状態です。そのために耳の聞こえがわるくなります。



### アレルギー性鼻炎

- ◎ 急に立って続けにくしゃみができたり、水っぽいなす汁がながれ、鼻づまりが続きます。花粉症もこの仲間です。

### アデノイド肥大

- ◎ 鼻の奥に面したアデノイドが肥大すると、空気の通り道が狭くなり、鼻汁がスムーズに排出できなくなります。

