

ほけんだより 4月

平成 27 年 4 月 14 日 南郷高等学校 保健室

1 年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3 年生のみなさん、進級おめでとうございます。新たな学年のスタートです！！充実した日々が過ごせるよう、また、悔いのない高校生活が送れるよう、新たな気持ちで元気に勉強・部活など、がんばっていきましょう。

健康診断が始まります！！

健康診断は自分の体の状態を知るいい機会です。また、病気の早期発見・早期治療にもつながります。1年に1回のこの機会、ぜひ自分の健康について意識し、健康管理をきちんと行うようにしましょう。



- 15日 身体測定
- 16・17日 尿検査(忘れずに！！)
- 20日 循環器検診(1年生のみ)
- 23日 結核検診(1年生のみ)



保健室を利用するときは…

できる限り、担任の先生や学年の先生にこたわってから来て下さい。〇〇はどこ行った？

?? 保健室かな？

保健室にあるものは声をかけてから使ってください。

背、はかていいですか？

皆が利用するところだからマナーも守ってね

休養している人のことも考えて静かに利用してください

わい、わい、わい

お眼めん…

出血しているときは傷口をハンカチなどでおさえてきてください。

うわっ、血だ！

自分の血は自分で始ましよう

本や資料を見たら元の場所へきちんと戻してください

ありがとうございます

悩みごとがあるときは保健室で話してみませんか？

どうしたの？

おいど、おいど

- ・ 教室へ戻るときは保健室利用カードを渡すので、教科の先生か担任の先生へ渡してください。
- ・ 保健室での休養は原則 1 時間です。多くても 2 時間を限度とします。
- ・ 原則として飲み薬は与えません。
- ・ けがの処置は応急手当なので、継続した治療は行いません。必要に応じて医師の診察を受け、その場合は必ず担任または保健室に連絡をしてください。



養護教諭の門脇 瑠美です。

自分の体に関心を持とう ～身体測定～

身体測定では、身長、体重、座高を測って、体の成長を調べます。二次性徴（中学～高校生の時期）の皆さんの体は、身長が伸びたり、体重が増えたり、体つきが大人に近づいたり、さまざまな変化があります。

まずは、体の様子に関心を持ち、今の自分の状態をきちんと知っておきましょう。また、測定した結果をもとに、ふだんの生活を見直してみましよう。健康な体をつくり、維持していくために大切なのは、次の3つです。ふだんから、気をつけましよう。

- ① バランスのよい食事（野菜や果物は十分食べている？）
- ② 規則正しい睡眠（夜更かししていない？）
- ③ 適度な運動（体を動かしている？）



肥満をはかるものさし BMI 法

「体重が増えて、ショック！ ダイエットしなくちゃ…」と思っている人。ちょっと待って！ 本当にダイエットは必要ですか？ まずは、次の式に数字を当てはめてチェックしてみましょう。やせる必要がないのに無理をすると、体調を崩したり悪化病気を引き起こしたりするので、気をつけましよう。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例 身長 150cm、体重 45kg の人の場合
BMI = 45 ÷ 1.5 ÷ 1.5

25 以上	肥満
18.5 ~ 24.9	正常
18.5 未満	やせ

※ BMI とは、身長からみた体重の割合を示す体格指数です。



尿検査のお知らせ

尿の色をチェックしよう

尿検査では尿の色や成分（タンパクや糖、血液）を調べ、病気を早期発見します。尿の色は自分でチェックできるので、ぜひやってみてください。

健康なときの尿は、透き通っていて、少し黄色がかかった色をしています。尿が赤かったり、白くにごっていたりすると、腎臓や腸などの病気の疑いがあります。そのときは、病院で診てもらいましょう。

ここに気をつけて！

- ポリ容器や袋に名前を忘れずに書きましよう。
- 正しく検査するために、必ず、当日の朝の尿を提出ましよう。



尿検査のやりかた

- ① 検査の前日の夜、寝る前にトイレに行っておきます。
- ② 朝、起きたらすぐにトイレに行きます。
- ③ はじめに少し尿を出して、尿道（おしっこの通り道）にたまっていく尿を捨てます。
- ④ 尿を紙コップにとります。
- ⑤ 紙コップの中の尿を、ポリ容器（スポイト）ですくいあげます。
- ⑥ 容器のふたをしっかりとめて、袋に入れます。

