

ほけんだより

令和6年 5月号
大阪府立福泉高等学校 保健室

新学期が始まって約1カ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんあります。しかしそのことでストレスや不安を感じることもあるかもしれません。そんなストレスの多い毎日ですが、ストレスと上手につき合うには、自分にあっさりとした工夫が必要です。時にはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

～ 5月の健康診断 ～

内科健診や歯科健診(1年生以外)など、おおむねの項目は終わりました。残りは検尿と心臓、1年生の歯科健診です。まだ受けていない人、対象となっている人は、忘れずに受けてくださいね。

日程	検診	対象	備考
4/25(木)	一次検尿	全学年	男子はこの日に全員提出してください！
5/1(水)			
5/7(火)	内科未受検者健診	対象者のみ	授業中抽出します
5/15(水)	二次検尿①	対象者のみ	
5/27(月)	心臓二次健診	対象者のみ	事前の提出書類があります
5/29(水)	二次検尿②	対象者のみ	

～健診の結果は必ず保護者の方にも見せてください～

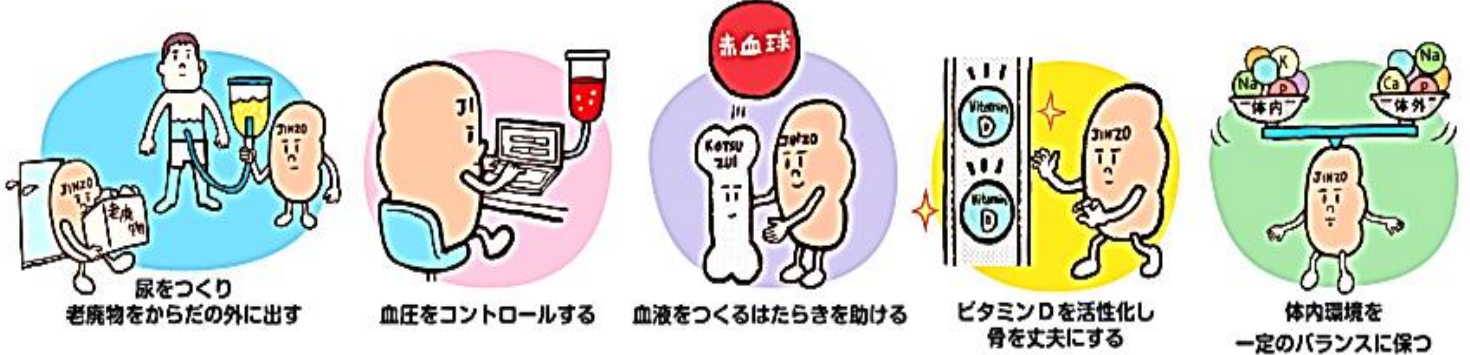
「スクリーニング」とは、集団の中から病気の人や病気になりそうな人を見つける医学的なよりわけのことです。したがって、スクリーニングで異常が見つかったとしても、病気が確定したわけではありません。その後の医師の診断によって病気かどうか確定されます。学校からお知らせが届いたらしっかりと内容を確認し、必ず保護者の方にも見せてくださいね。



意外とつながっている **心臓** と **腎臓**

尿を作る、だけじゃない！腎臓って？

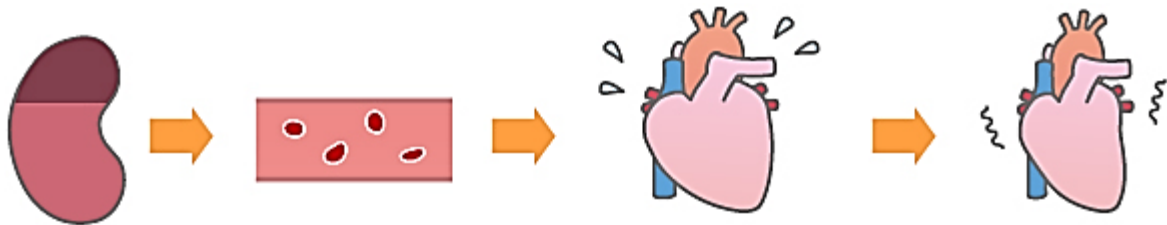
腎臓は血液から尿を作り、血液の量や成分を正常に保つ他、イラストのような働きがあります。そのため腎臓には細い血管がたくさんあり、疲れや睡眠不足などでも働きが弱まることがわかっています。



日本メディカルニュートリション協議会 運営 食事療法(腎臓)Website <https://kidney.medicalnutrition.jp/info.php>

腎臓が悪くなると心臓に影響するのはなぜ？

腎臓の働きが悪くなると赤血球が減り、貧血が起きやすくなります。体を作っている成長期で貧血が起これば栄養が十分にいきわたりません。そして体中から「酸素が足りない」というサインが出て心臓に大きな負担がかかります。そうして心臓の働きが悪くなれば全身に悪影響が出てきます。



腎臓が悪くなる

赤血球が減る

酸素を全身に送るために
心臓がポンプを一所懸命に動かす

働きすぎて、
弱っていく

腎らいぶらり <https://jin-lib.jp/disease/heart.html>

検尿でわかる全身状態！

そうした全身状態を早期に知るために、検尿は痛みもなく検査ができ、とても手軽で有効です。学校検尿は毎年必ず、忘れずに受けるようにしてください。

前回忘れた人は5月1日(水)
忘れず検尿を提出しよう！

もし何らかの事情があって受けられない人は、保健室まで相談に来てくださいね。

