

保健だより 4月号



大阪府立堺上高等学校 保健室 2025年4月 発行

花便りも伝わる今日この頃、新しい年度がスタートしました。

入学・進級おめでとうございます。新しい環境や人間関係は、自分が思う以上に疲れるものです。心身の健康を保つためにしっかり食べて栄養をとり、よく寝て、無理せず今の環境に合った生活リズムを整えましょう。また新型コロナウイルス感染症においても、油断せず感染症対策をしっかりして学校生活を送りましょう。



今年度の健康診断日程

- 4月3日(木) 内科検診(1年生) 13:00~
- 4月7日(月) 心臓・結核検診(1年生) 13:30~
- 4月24日(木) 歯科検診+身体測定(全学年) 9:00~
- 4月10日(木) 検尿1次検査
- 4月11日(金) 検尿1次検査
- 5月1日(木) 検尿2次検査
- 内科検診(2・3年) 13:20~
- 5月14日(水) 検尿2次検査

保健室紹介

《保健室の場所》 1階 事務室・校長室のとなり

美術室	下足	<1階>			化学教室
		応接室			
会議室	下足		事務	校長室	保健室
		1階 職員室			

《保健室利用時のルール》

- ① 保健室に来るときは、『保健室入室連絡票』を授業担当の先生もしくは学年職員室で書いてもらってから保健室に来ること。持っていない場合、学年職員室に行ってもらいます。
- ② 教室に帰るときに、『保健室入室連絡票』を渡します。教室に戻ったら授業担当の先生か担任の先生に渡してください。

健康診断の目的

- ①自分の体を知る…自分の体の成長や健康状況を知ることができます。
- ②病気の早期発見・治療…様々な検査・測定を通して、具合の良くないところの早期発見・早期治療・悪化防止が行えます。
- ③健康を意識する…普段から自分の体について考えることは、健康維持に欠かせません。健康診断を受けることは、自分の体に関心を持つきっかけになります。

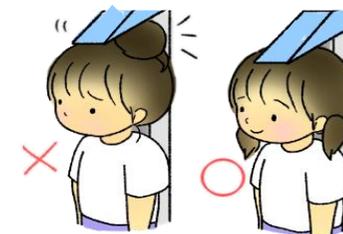
健康診断を受ける際の注意事項

生徒保健委員がリーダーです。指示に従い、静かに素早く行動しましょう。

- ・貴重品はきちんと自己管理する。紛失に注意すること。
- ・他人の結果を見ない、知ろうとしない、相手が嫌がることはしない。
- ・検診を受ける際は、男女別・名前順で受ける。密を避けるため間隔をあけて並ぶこと。
- ・検診、検査の前には必ず自分の名前を言う。

身長・体重測定

- ・身長が正確に測定できるように髪飾りは外しておく。
「ポニーテール」や「おだんご」は避ける。



内科検診 *右の内科検診時の注意事項を読んでおいてください。

- ・内科検診時は着替えます。制服・カットシャツには必ず名前を書いておくこと!
- ・上半身は素肌に薄手のTシャツ1枚のみ着用を認める。
- ・髪の長い生徒はヘアゴムで束ねて、背部に髪がかからないようにしてください。
- ・検診場所では心臓の音を聴くのでしゃべらず静かにする。

視力検査

- ・眼鏡使用者は忘れずに検査室に持っていくこと。
検診時は自分が「裸眼」、「眼鏡」、「コンタクト」のどれであるかを検査係教員に伝えてください。
- ・右目→左目の順で検査する。両目を開けたまま、最初は左目を手で隠す。



聴力検査

- ・右耳から検査を行う。2音が聴き取れるかの検査です。
音が聞こえている間だけボタンを押し続けてください。
- ・検診場所では絶対にしゃべらない。検査室内が騒がしいと正確に検査ができません。



検尿について

Q. どうして尿検査するの？

A. 尿には私たちの体の状態を教えてくれる大切な情報がたくさんあります。たとえば、尿に赤血球やタンパクが混ざっているのは、尿を作る腎臓の働きがよくないサインです。

Q. 検尿で何が分かるの？

A. 腎臓病の早期発見、尿路系の異常が分かる、全身の状態を把握するために大切な検査です。

Q. 尿検査の項目の内容はなんですか？どんな疾患（病気）がわかりますか？

A. 項目別に簡単ですが説明します。ただし、1回の尿検査では、断定的な診断は出来ません。学校で行った検尿結果を、医療機関に提示して詳しい検査等を行い医師の診断をうけましょう。

- 尿蛋白・・・基準値は（－）
陽性（＋）の場合は腎臓の機能の異常が考えられます。疑われる疾患は、腎炎、ネフローゼ症候群、糖尿病、膠原病など。
- 尿糖・・・基準値は（－）
陽性（＋）の場合は糖尿病や腎臓の機能の異常が考えられます。ただし、健康な人の場合でも甘いものを食べすぎた後など一時的に陽性になる場合があります。
- 尿潜血・・・基準値は（－）
陽性（＋）の場合は膀胱炎や尿管結石などの尿路系の疾患が疑われます。
月経血が含まれると検査結果が陽性になってしまうので、月経中の尿検査は避けましょう。

他に、尿比重（尿の重さのことで、水よりは比重が重い）も検査します。採尿した時に水が混入すると、検査結果に誤りが生じますので、水を混入しないように注意しましょう。

内科検診時に個別に配慮してほしいことや、相談したいことがある人は4月16日までに保健室に相談に来てください。一緒に考えましょう！

内科検診時の注意



Q. 内科検診って何を診るの？

A. 内科検診は、聴診器で心臓の音や肺の呼吸の音を聴く検査です。

聴診で所見のあった人は、学校で行われる心臓2次検診の対象者となり、心電図等の検査を受けることになります。小さな音を聴く検査なので検査室に入ったら、1. 話は絶対にしない、2. 歩く足音を静かにする。ご協力をお願いします。

- さらに内科検診では、
- ・湿疹や皮膚炎などの皮膚の状態
 - ・四肢（両手足）の運動器の状態
 - ・背骨や胸骨、肩甲骨（肩の高さや異常）もみます。

ですから、男女とも上半身は裸で検診を受けるのがベストだと思います。しかし、学校での集団検診では十分なプライバシーの確保がなかなか難しい現状があります。そこで、男女とも素肌に薄手のTシャツを着用して内科検診を実施することにしました。ですが、骨格の異常をみる場合、Tシャツを脱いでもらうこととなりますので、指示があれば速やかに指示に従うようにしましょう。脱がなくても、上にあげてもらった場合があります。検診の特性上、医師や補助教員が身体に触れる場合もあります。ご協力をお願いします。

- ①男子は、素肌に薄手のTシャツを着用できます。上半身裸でもOKです。
 - ②女子は、ブラジャー付きのキャミソールを避けて、素肌にブラジャーと薄手のTシャツを着用できます。
- *Tシャツは薄手で、飾りなどが無い薄手のものを着用してください。
- *貴重品は紛失しないように、自己管理してください。
- *髪が長い人は背中にかからないように束ねておいてください。



ごみの分別について

学校で処理が可能なごみ

- ・リサイクルができない紙類（食品や汚れの付いた紙、ティッシュ、ペーパータオル など）
- ・ペットボトル

各教室、各階の手洗い場にゴミ箱を設置しています。
※ペットボトルを捨てる時は、飲み残しの無い状態にして捨てるようにしてください。
捨てられる

学校で処理が不可能なごみ

- ・リサイクル可能な紙（包装紙・紙箱 など）
 - ・テスト用紙（問題用紙、解答用紙）・プリント類・ノート など（※学校名や個人情報が分かるものは捨てられません）
 - ・OA紙
 - ・ピン
 - ・缶
- 持ち込んだものは、自分で持って帰る。



捨てられない

また、壊れた傘などは学校では処分できません。自宅に持ち帰り処分をするようにしてください。

気をつけたいこと

- ①検査の前日は、ビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは飲まない。
- ②朝、一番の尿を取る。
- ③少し尿を出してから、中間の尿を取る。

大事な検査なので、正しい方法で尿を取って、忘れずに持ってきてくださいね。



学校名・年・組・番・名前・フリガナを全て読めるように書くこと

生理ナプキンについて

困ったときに使ってね！

各階女子トイレの洗面台付近にみんなが使えるようにナプキンを提供してあります。

無料で提供していますが、数に限りがあります。大切に使うようにしましょう。

また、突然のことに備えてロッカーなどに常に入れておくと安心ですよ！

ボックスが空になったら、保健室まで声をかけてくれると助かります。

日本スポーツ振興センターについて

学校管理下（登下校中、授業中、部活動中など）でけがをし、病院を受診した場合は保健室にご相談ください。「日本スポーツ振興センター」の災害見舞金申請についての説明や、申請書類の配布を行います。また、何かわからないこと等があれば気軽に聞いてください。