

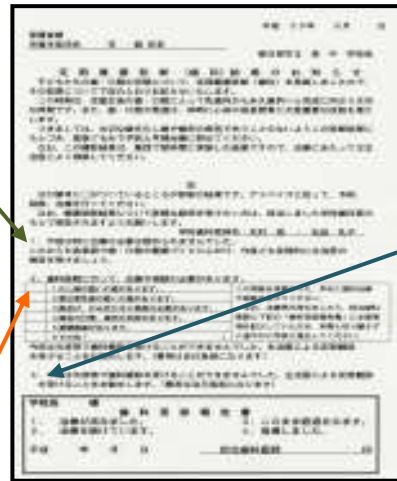


### 1年生全クラスと2年1組、2組の歯科健診結果のお知らせを配布しました

- 歯科健診の結果、受診が必要な人は、早めに予約を取り、受診しましょう。
- 5月16日には、2年3組、4組、5組、3年生全クラスの歯科健診があります。
- 同様に受診が必要な人は、早めに受診しましょう。

#### 1. に○がついている人

これからも歯みがきをしっかりと、キレイな歯を保ちましょう。



#### 3. に○がついている人

歯科医院で、健診を受けましょう。

#### 2. に○がついている人

○がついている項目について受診・相談しましょう。

1 むし歯の疑いの歯があります	→	ひどくなる前に治療しましょう。
2 要注意乳歯の疑いの歯があります	→	治療について歯科医と相談しましょう。
3 歯並び、かみ合わせに相談の 必要があります	→	初めて勧告された場合は、特に治療が必要かどうか相談しましょう。
4 歯垢の付着、歯肉の炎症があります	→	歯科医のブラッシング指導を受けましょう。
5 要観察歯があります	→	治療について歯科医と相談しましょう。

### 眼科受診が必要な人に、視力検査の結果のお知らせを配布しました

視力検査の結果、昨年より落ちてしまったという人は、勉強するときの姿勢が悪かったり、照明がまぶしかったりしていませんか？また、スマホやゲーム、パソコンなどの画面を長い時間見ていませんか？この機会に生活を見直してみましょう。

視力検査の結果、特にCやDと判定された人は、日常生活に影響が出ていると思います。早目に眼科等を受診しましょう。なお、計画的に受診している人は、そのことを記入して担任に提出をお願いします。

### 明日、5月8日(水)は、尿検査提出日です

\* 忘れないように！

尿検査は、慢性の腎臓病を早く発見し、治療することを目的としています。この日に必ず提出しましょう。予備日は、9日(木)です。2日間とも朝の会までに提出してください。

#### ◇尿検査についての注意事項

- 前日の夜は、ビタミンC入りの飲み物や、甘い飲み物は飲まないようにしましょう。正しい検査結果が出ないことがあります。
- 7日の夜寝る前に、尿検査の容器や採尿コップなどを用意しておきましょう。
- 当日の朝トイレに行ったら、少しおしっこを出して、中間の尿をとりましょう。採尿コップの尿を容器で吸い上げ、きちんとフタをしめます。
- 容器や袋に名前シールが貼ってあるか確認してください。
- 登校したらすぐに、保健委員さんが用意したビニール袋に入れてください。
- 保健委員さんが用意した名簿に○印をつけてください。



#### ◇知っておこう ～腎臓の働き～

腎臓(じんぞう)は、そら豆のような形をしていて、背中側に左右1個ずつあります。

腎臓は、血液のろ過装置で、血液に含まれる水分、塩分、ミネラルの量が適切かどうかのチェックをしています。そして、からだに必要なものを残し、からだで使われなくなったものをおしっことして膀胱(ぼうこう)に貯めます。

腎臓は、おしっこをつくる働き以外に、肝臓(かんぞう)で分解された毒素なども血液にのって運ばれてくるので、それも「ろ過」して取り除きます。

このように腎臓は、他の臓器と同じように健康を維持するためにとても重要な働きをしています。



飲み口が小さい場合は、特にしっかり洗おう

#### こまめに水分補給！水筒は、清潔に！

体育祭の練習が始まります。これから暑くなってきますが、からだはまだ暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいです。こまめに水分補給をしましょう。ところで、みなさんは、水筒の清潔を保つためにどのようにしていますか？水洗いだけでは、水筒の中や飲み口、パッキンなどに細菌がふえてヌルヌルしたり、黒カビが発生してきます。水筒の清潔を保つには、毎日すみずみまで丁寧に洗い、しっかり乾燥させることが大切です。1週間に1回は、消毒しましょう。

#### 体操着、ハーフパンツ、着替えやタオルなどを忘れないようにしましょう

このところ、体操着を忘れて保健室に借りに来る人が多いです。保健室の体操着は、鼻血やその他で汚してしまった人のためのものです。体操着等、忘れないようにしましょう。

※冬に貸し出した①ジャージをまだ返却していない女子は、至急返却をお願いします。