

# 保健だより

令和6年5月20日(月)  
多摩市立落合中学校  
保健室 5月号②

## 体育祭に向けて



体育祭に向けて、練習が始まりました。体育祭の日を元気に迎えるために、毎日、3食しっかりご飯を食べ、お風呂に入って、十分に睡眠をとって疲れをとりましょう。また、汗をたくさんかくので、こまめに水分をとることが大切です。水筒を持ってきてください。途中で気持ちが悪くなったら、無理をせずすぐに先生に言って休みましょう。

ぶつけたり、ひねったときの  
手当ての基本!

### 手当ては <sup>ライス</sup>RICE 処置が基本

覚えてね!

- レスト Rest(安静)  
動かさない  
いじらない
- アイシング Icing(氷冷)  
氷のうなど冷やし  
はれをふせぐ
- コンプレッション Compression(圧迫)  
内出血をひどくしないように
- エレベーション Elevation(挙上)  
患部をできるだけ  
心臓より高く

学校医・学校歯科医・学校薬剤師  
お世話になる先生方

◆内科	山田 善史 先生	山善内科クリニック	372-5588
◆眼科	宮下 啓 先生	宮下眼科	357-4407
◆耳鼻科	添野 眞一 先生	桜ヶ丘クリニック	338-3301
◆歯科	佐々木 京三 先生	佐々木矯正歯科クリニック	400-7860
◆薬剤師	大川 玲子 先生	みゆき薬局	376-1314

## つめ、ハンカチチェックをおこなっています

保健給食委員会が、つめ・ハンカチチェックをしています。つめは短く切っていますか？ハンカチは毎日清潔なものを持ってきていますか？つめが長いと指先を保護するどころか、運動や作業の邪魔になり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷付けることもあります。手のひら側から見た時に指の先から爪が見えないくらいがちょうど良い長さです。みなさんもこまめにチェックしてくださいね。

ハンカチは手を拭く役割だけでなく、咳エチケットや災害時に役立つこともあります。毎日清潔なものを持ってくるようにしましょう。



## 学校検尿で発見される腎臓病

尿検査の提出ありがとうございました。尿検査の目的は腎臓病を早期に発見して適切な治療と管理をすることです。学校検尿ではいったいどんな病気が発見されやすいのでしょうか。

### ●体位性蛋白尿（起立性蛋白尿）

安静に横になっていれば蛋白尿は出ませんが、上体を起こしたり立っていたりすることにより蛋白尿が出現します。蛋白尿がでる原因は不明です。現在ではこのような現象は病気ではないとされているようです。

### ●無症候性蛋白尿

蛋白尿のみ見られますが、浮腫やその他の病気の症状が実際に現れていない状態です。そのまま安定してむくみや高血圧の症状もでない場合もありますし、慢性腎炎になる場合もあります。

### ●無症候性血尿

学校検診で最も多く発見されています。尿中に赤血球が認められますが、それ以外の尿異常は認められない状態です。家族性のことも多くあり、まれに腎炎が発見されることもあります。

### ●蛋白尿・血尿群

蛋白尿や血尿が同時に認められる病態で、腎炎、その中でも特に慢性腎炎の可能性が高い病態です。

上記以外にもたくさんの病気を見つけることができます。早期発見・早期治療のために必ず尿検査を受けましょうね。