

5月の保健目標：病気やけがの早期発見・治療に努めよう

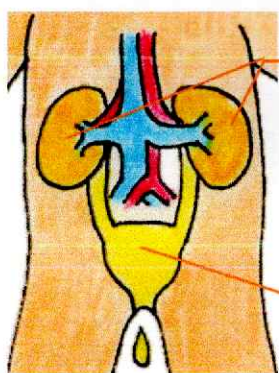
～今月も、定期健康診断が続きます～

4月は身体計測と眼科健診、中1・2年男子は内科健診がありました。1年に1度、自分のからだの大切な機会です。終わった健診から結果を配ります。治療が必要な人は、なるべく早めに受診をしましょう。



【尿のとりかた】

5/19(火)は尿検査があります！



腎臓 (じんぞう)

- 老廃物をろ過して尿に出す。
- 血液中の塩分と水分のバランスを保つ。

膀胱 (ぼうこう)

- 尿を一時的にためる。

尿検査では、尿の中に“たんぱく・血液・糖”が含まれていないか調べます。腎臓や膀胱が正しくはたらいているか、糖尿病の可能性がないかを知るための大切な検査です。

《前日》

- 果物や生ジュースなど、ビタミンCの多い飲食物を控えます。
- 膀胱の中を空にするために、寝る前にトイレへ行きます。

《当日の朝》

- 朝起きて最初の*中間尿を採尿コップに取ります。
*中間尿…出始めではなく中ごろの尿のことです
- 採尿容器で採尿コップから尿を取り、容器を入れて、容器入れ袋に入れたら点線に沿って折り曲げます。(のり付けしません！)

- 採尿容器のキャップはきちんと閉まっていますか？
- 提出袋の氏名・番号・性別は正しいですか？

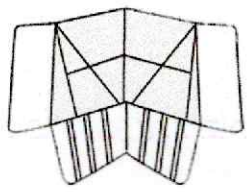
気を付けること

☞新たに容器が欲しい場合・体調不良で出せない場合は、各寮の先生へ申し出てください。

☞検査の結果、二次検査が必要な人は後日連絡します。
一次検査で異常がなかった場合は連絡しません。

各寮の先生に

配ります！



採尿コップ



採尿容器

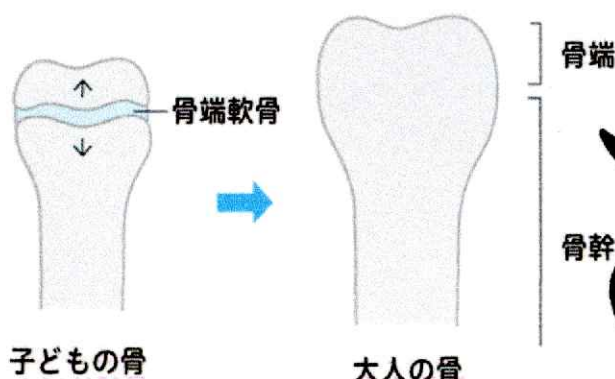


容器入れ袋

～ 身体計測の結果を配りました～

身長が伸びるためには…**骨端線**が関係します！

成長期の子どもの骨の両はじには、骨端軟骨とよばれるものがあります。成長とともに骨の内側からこの骨端軟骨が増えて骨が伸びることを繰り返しながら身長が伸びていきます。大人になると硬くなり、身長の伸びが止まっていきます。



骨端線が閉じるのは
男子17歳以上
女子15歳以上
とされています。

身長を伸ばすカギは…「成長ホルモン」

早ね早おき



しっかり食べて



からだを動かす



新潟学園の規則正しい生活を
心がけましょう☆

※成長のスピードには個人差があります

分からないことは、いつでも聞いてくださいね！