

ほけんだより6月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和3年6月1日（火）

梅雨の時期になり、じめじめとした蒸し暑い日が続きます。また、からだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期でもあります。衣服の調節やこまめな水分補給で、体調管理をしっかりと行いましょう。

歯科検診の結果をお知らせします

歯科検診の結果、要受診と診断された人数です。「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに治療を受け、健康な口腔内を保ちましょう。

	顎関節	歯列・咬合	歯肉の状態	C（むし歯）	要注意乳歯	C O要相談	Z S（歯石）
1年生	0	0	0	29	15	11	15
2年生	0	0	4	20	8	12	16
3年生	1	0	5	32	5	10	33

む し歯ゼロでも
歯医者さんに行かないといけないの？



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

歯医者さんでできること

トラブルチェック

▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

セルフケアのチェック・指導

▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談

専門的なクリーニング

▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診でいいことたくさん

…………… すみずみまでキレイに ……………

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんに年に1～2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



…………… プロの目でトラブル予防 ……………

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

6月健康診断の予定

月日	項目	学年	連絡事項
6／2（水）	尿検査	全校	※裏面の注意事項をよく確認する。
6／10（木）	耳鼻科検診	3年 2年前半クラス	・前日までに耳のそうじをしておく。 ・鼻水が出る場合は直前にかんでおく。
6／15（火）	心臓検診	1年	・身体と下着を清潔にしておく。 ・体操着の半袖短パンで検診
6／16（水）	尿検査	未検者・再検者	※裏面の注意事項をよく確認する。
6／17（木）	耳鼻科検診	2年後半クラス 1年	・前日までに耳の掃除をしておく。 ・鼻水が出る場合は直前にかんでおく。
6／22（火）	貧血検査	2年同意者	・採血量は少量です。
6／23（水）	尿検査	再検者	※裏面の注意事項をよく確認する。
6／24（木）	眼科検診	全校	・コンタクトレンズはつけたまま検診を受ける。



尿検査を正しく受けるために

尿検査は、尿の中に、たんぱく・糖・血液が混じっていないかを調べるために行います。

尿は、体の中のいらなくなった物が水分と一緒に排泄されるものですが、体の働きに異常が起これば、尿にたんぱくや糖、血液などの体に必要な物までが一緒に出てきます。尿を調べることで、体の調子の変化や、治療が必要な病気にかかっているかなどを知ることができます。なお、学校で行う尿検査では、（＋）以上が精密検査の対象となります。（±）は精密検査となりません。

○ 第1回尿検査・・・6月2日（水）8：30まで 教室提出

※忘れた人は、学校で尿をとり、時間までに提出してください。

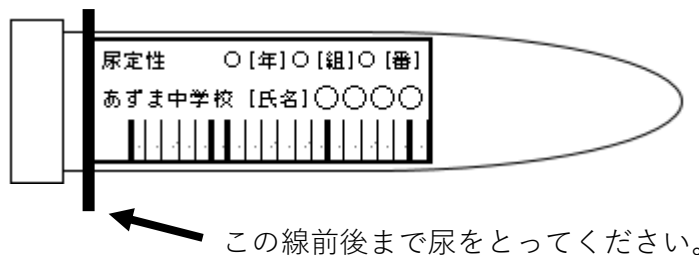
※生理中の方は、第2回尿検査の日に行います。提出できないことを、保健室に連絡に来てください。容器は持っていて2回目の時に使用してください。

○ 第2回尿検査（再検査と未検査）・・・6月16日（水）8：00～8：20 保健室

○ 第3回尿検査（再検査）・・・6月23日（水）8：00～8：20 保健室

■準備

- ①バーコードのシールの名前を確認し、下図のように容器に貼る。
- ②試験管を忘れずに持ち帰り、布団の近くかトイレの目立つところに置く。
- ③前日はビタミン入りのジュースなどは飲まない。夕食後の激しい運動は控える。



この線前後まで尿をとってください。

■尿のとり方

- ①前日の夜は、必ずおしっこをしてから寝ること。
- ②朝起きたら、すぐにトイレに行く。
- ③尿の出始めはとらず、中ごろから終わりの方の尿をコップにとる。
- ④尿を試験管に入れ、ふたをしっかりと閉める。



■学校へ来たら

- ・名簿の自分の名前に○を付け、試験管立ての自分の番号のところに入れる。
- ・提出できない人は、名簿の自分の名前に×を付ける。

■結果

- ・異常のあった人は、再検査をする。

～寄附物品の配付について～

（株）三友貿易、（株）華瀛興業より、マスクと消毒液の寄附がありました。生徒が持ち帰りますので、ご家庭でご活用ください。