

保 健 だ よ り 5 月

茨城県立水戸南高等学校
令和6年 5月 発行



新緑の季節です

すがすがしい季節になりました。新入生は学校に慣れましたか？
在校生も新しい教室や時間割に慣れてきたでしょうか？
GWが終わると、学校生活の充実期に入ります。
真夏のように暑い日もある5月、熱中症にも気を付けましょう。



今後の健康診断日程

5/ 2(木)	13:20～	眼科検診	1年生、2・3年希望者
5/ 9(木)	13:20～	耳鼻科検診	1年生、2・3年希望者
5/15(水)	13:20～	内科検診①	全男子
6/ 5(水)	13:20～	内科検診②	全女子、①未実施者
6/27(木)	9:00～	歯科検診	全生徒

尿検査

1回目	5/ 8(水)	全生徒
2回目	5/20(月)	該当者
3回目	6/ 3(月)	該当者

* 2回目、3回目は陽性者及び未実施者

* 詳細は検診日が近くなったらお知らせします。

健康診断(尿検査も含む)を受けず体調が確認できない人は、体育や学校行事に参加できない場合があります。また、卒業後の進路先によっては高校の定期健康診断結果を提出する必要があります。

～～忘れずに、必ず受けましょう～～



尿検査 忘れずに 提出を！！



自分では気がつきにくい腎臓の病気や糖尿病を早期発見する目的で行われる尿検査。昨年度の検査でも、県内の高校生約88人の病気や異常が発見されました。

尿の採り方 * 正しく採らないと異常値が出ることがあるので気をつけましょう

前夜

寝る前に…



医師から処方されたものでない薬やビタミン入りのジュースなどを飲まない

排尿を済ませてから寝る



当日

起床後…

すぐに尿を採る



出始めの尿を少し流してから採尿する



コンタクトレンズは医療用具です！！ カラコン(カラーコンタクト)の使用はキケン！！

コンタクトレンズを使用するには、定期的に眼科で受診し、医師の指導を受ける必要があります。正しい使用方法を守らずに汚れや傷のついたレンズを使用すると角膜に傷が付き、痛みや充血を起こします。誤った使用方法が原因で“失明”してしまうこともあります。特に“カラーコンタクトの使用によるトラブル”は多く、視力にも悪影響を及ぼすと言われています。

* 眼科検診時は、角膜の状態を確認する際の邪魔になるため、カラコンやディファインコンタクト(瞳の周囲に色のついたもの)の装用を禁止します。

注意！！

