

# ほけんだより 5月

令和6年5月13日  
中野区立北中野中学校  
校長 津村 慶  
養護教諭 太田恵子

新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時は、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

## 尿検査について

提出日 5月14日（火）

\*採尿方法につきましては、提出用袋の裏面をご確認ください。

### 提出方法

①登校後、教室に設置された袋の中に検体を提出しましょう。

②名簿に○をつけます。

※保護者の方が持ってくる場合は、8：45までに直接、保健室へお願いします。

### 何を調べるの？

尿検査は、腎臓の病気がないか、糖尿病がないかを調べます。

・尿の中にタンパクや糖、血液がまじっていないかを検査します。

・尿は、腎臓というところで作られているので、尿を検査することで腎臓に病気があるかどうかわかります。

## ◆熱中症を防ぎましょう

熱中症とは、暑いときにめまいや吐き気、身体のけいれんなどが起こる状態のことです。状態が悪いと命に関わることもあります。新型コロナウイルス感染症の影響で、マスク生活を続けている人も多いと思います。高温・多湿な環境では、マスクをつけていることで熱中症のリスクが高まることがあります。屋外ではマスクを外すようにしましょう。特に運動をするときは外しましょう。

## ◆熱中症の応急処置

【涼しい場所に移動する】

【水分と塩分をとる】

【衣服をゆるめる・身体を冷やす】 水をかけたり、濡れタオルを当てたりして風を送ります。

冷やす場所は、大きな血管が通っているところ（頸、わきの下、足のつけ根）が良いでしょう。



## 学校医の先生方のご紹介

【内科】	野口悦正先生	のぐち内科クリニック
【耳鼻科】	奥野秀次先生	鷺ノ宮耳鼻咽喉科
【眼科】	堀田 健先生	堀田眼科医院
【歯科】	生原直希先生	はいばら歯科医院
【歯科】	芳賀浩昭先生	富士見台さくら歯科
【薬剤師】	富永晴美先生	株式会社 西武堂



## 歯科検診

5月23日（木）8:45~15:00予定

### 検診の受け方

朝ご飯を食べた後に、丁寧に歯磨きをしてきてください。午後の検診のクラスの方は、昼休み中に、口をすすいでください。

口の中がよく見えるように大きく口を開いてください。ライトがまぶしいときは、目を閉じていて大丈夫です。マスクをつけている人は、自分の順番の前に外してください。

歯科検診

用語の説明

C

(シー)  
むし歯

CO

(シーオー)  
むし歯になり  
かけている

/

(斜線)  
健康な歯

G

(ジー)  
歯肉炎

GO

(ジーオー)  
軽度の歯肉炎

O

(マル)  
むし歯の治療が  
完了している

X

(バツ)  
要注意乳歯

## 耳鼻科検診

5月24日（金）8:45~

### 検診の受け方

耳鼻科検診では、右耳・左耳・鼻・のど の順番で診ていただきます。髪の毛が耳にかからないようにしましょう。マスクをつけている人は、自分の順番の前に外してください。

## 眼科検診

5月31日（金）8:45~

### 検診の受け方

メガネを持っている人は持ってきてください。コンタクトレンズの方は、自分の順番がきたときに教えてください。検診の先生が持っているペンライトの光をじーっと見つめてください。