

5月のほけんだより

No.2

徳島県立城東高等学校
令和4年5月発行

新年度がスタートして、およそ1か月経ちました。新しいクラスや学年にも慣れてきて、少し落ち着いてきたところではないでしょうか。大型連休が明け、ふと気付くと「なんだか、体が重たいように感じる」「気分が少し落ち込んでいる」、そんなことはありませんか？この時期は、無意識のうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいです。『頑張ること』と同じくらい、『体や心を休めること』も大切にしてほしいです。



困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



健康診断の日程

日付	検診項目	対象者
5月 6日(金) 10日(火) 13日(金) ※ 24日(火)	内科検診	3年全員
5月11日(水)	尿検査	全学年
5月12日(木) 26日(木)	内科検診	2年全員
5月25日(水) 6月 1日(水)	尿検査	未提出者 再提出者

※予備日となっております。

健康観察について

毎日、検温・風邪症状のチェックはできていますか？朝・夕1日2回の検温を行い、結果を記録しましょう。

- *発熱等の症状がある場合、まず身近なかかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- *かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218[24時間体制]）に電話をすれば受診可能な「診療・検査医療機関」が案内されます。
- *「健康観察結果」は、医療機関を受診する際、経過をみることができます。大切に保管・保存しておいてください。

少しでも体調に不安を感じる場合は無理をせず、休養してくださいね

検尿の提出日は 5 / 11 (水)



女子で尿検査の提出が難しい人は、次回提出日の5/25(水)に提出してください。

尿検査について

日本では母子保健法, 学校保健安全法, 児童福祉法などにより, 3歳児健診以降, 毎年集団で検尿を行うことが決められています。皆さんが行う尿検査では, タンパク尿, 血尿, 糖尿を調べます。

タンパク尿とは?

尿の中には血清由来のアルブミンなどのタンパク質成分が含まれていますが, 健康な場合での総排泄量はわずかです(50~100mg/日程度)。しかし, 何らかの原因で尿タンパクの排泄量が増加(150mg/日以上)した状態のことを指します。

血尿とは?

腎臓あるいは尿路からの出血により, 多くの赤血球が混在した尿のことです。肉眼的血尿と顕微鏡的血尿に分類されます。

尿 1,000mL 中に 1mL 以上の血液が混在すると, 肉眼的血尿となります。尿の色が赤から褐色調だと分かりやすいので, 見た目でも異常だと判断できますね。一方, 顕微鏡的血尿では, 顕微鏡観察で赤血球を 5個以上見られたものを指します。

☑check

『早朝第一尿』

正確に診断するためには「早朝第一尿」を検査することが大切です。早朝第一尿は**前日寝る前に排尿し, 起きてすぐに採取した尿**を意味しています。立っている状態では, 腎臓に問題がなくてもタンパク尿が出ることがよくあるので, これの除外が目的です。

タンパク尿には, 安静にしているとなくなる「体位性タンパク尿」や, ごく微量で病的ではない「良性タンパク尿」もありますが, 慢性腎炎などが原因となる病的なものもあります。これらを見極めるために, 再検査で経過を追ったり, さらに詳しい検査を行ったりするのです。

『中間尿』

尿採取の際, 特に女性では出始めの尿は細菌や細胞成分が混入しやすいとされています。これを防ぐために, **排尿の最初と最後の尿は捨て, 中ほどに排尿される尿を採取**しましょう。

ビタミン剤を避ける

健康診断では, 安価な尿試験紙法を用いることが多いです。しかし, 服薬している種類によっては偽陽性・偽陰性反応がみられることがあるため, 検査前(24時間程度)は可能な限り服用を避けましょう。また, ビタミンCを多く含んだ栄養ドリンクなども偽陰性になりやすいので, 注意が必要です。