



新型コロナウイルス感染症の出席停止期間が5月8日より変更になり、発症後5日間と短くなります。

出席停止期間は短くなり、感染対策も緩和されてきていますが、手洗い・手指消毒・換気などは、良い習慣として続けていきたいと思えます。



R5. 4. 28

## 朝一番の中間尿

を提出してください

健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかを確認するためです。

「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

### どうして朝一番の尿？

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

### どうして中間尿？

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



朝、ぼんやりして忘れてしまわないようにしましょう。

## まだまだ続きます 健康診断



★ゴールデンウィーク中の尿検査になります。取り忘れのないようご注意ください。

＜取り忘れ防止策＞

- ① 前日までに、トイレに採尿セットを置いておく。
- ② 朝起きて目の付くところにメモを貼っておく。

5月1日尿検査！予備日は2日です！

## 今月の保健行事

- 1日(月) 尿検査(全校)
- 2日(火) 尿検査予備日
- 11日(木) 耳鼻科検診(1・3年生抽出者)
- 12日(金) 心電図検査(1年生)
- 17日(水) 歯科検診(全校)
- 25日(木) 尿検査二次(対象者)



## ～3.11被災地視察研修に参加して～

3月27日～29日の間、「3.11被災地視察研修」に参加しました。津波被害の多い東北の学校は、以前から防災教育が充実していたそうです。当時中学生だった語り部から次のような話を聞きました。

3月11日の地震発生時は部活動中だったので、揺れが収まってから体育館を飛び出し、訓練でいつも行っていた避難場所にそれぞれが走って逃げて助かりました。津波の怖さやスピードなど、体験的な活動を通じて、先生方から繰り返し教わっていたおかげです。

現地の言葉「普段からの防災教育が大切！」

～ 現地で見聞してきたことを随時掲載していきます～

