

5月のほけんだより

鳥海中学校 保健室
No. 3
令和5年5月8日(月)

GWが終わりました。部活動に励んだり、リフレッシュしたり…どんなGWを過ごしましたか？これから、運動会や陸上大会、バンドフェスタなど行事が盛りだくさんです！行事を楽しむために、体調管理も心掛けていきましょう。



～尿検査～

◇提出日：明日5月9日(火)登校後すぐ

本日、尿検査の容器を配付しました。

1・3年	①採尿管1本(黄色キャップ)
	②採尿コップ1個
2年	①採尿管2本(黄色キャップ・白色キャップ)
	②採尿コップ1個

◇提出にあたり守ってほしい点



キャップをしっかり閉じる

7分目くらいまで尿を入れる

(少ないと検査ができないので注意⚠)



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みるためです。「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、誤って病気が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。

～問診票(結核、脊柱・運動器)～

◇配付日：5月10日(水) 提出日：5月18日(木)

◇脊柱・運動器保健調査票に記入する際のお願い

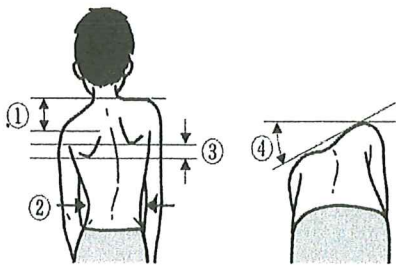
脊柱(背中)と運動器(手足)を見る時の留意点があります。



脊柱・運動器のチェックポイントについて(裏面)

* 脊柱（背中）を観察するときのポイント（問診票表面）

・下図のような姿勢で、お子さんの背中をよく観察し、左右差のあり・なしに○印を付けてください。



チェック項目	学年	1年		2年		3年	
	左右差	あり	なし	あり	なし	あり	なし
①両肩の高さ							
②ウエストライン（脇線）							
③肩甲骨の高さ							
④前屈した時の背面の高さ（肋骨隆起）							

【脊柱（背中）の観察をする時の留意点】

- ①両肩の高さが左右で違っていませんか？
- ②ウエストライン（脇線）の腰のくびれの深さに左右差はありませんか？
- ③肩甲骨（背中の上方面にある左右の肩下の骨）の高さや後方への出っ張りに左右差はありませんか？
- ④背中の高さに左右差はありませんか？

＜前屈する時の注意＞ ゆっくり前屈（おじぎをするような運動）をします。リラックスした状態で、両手の手の平を合わせて、両脚の中央にくるように、両腕を下に下げます。

* 四肢（運動器）を観察するときのポイント（問診票裏面）

・「動作の観察項目」について、該当する数字に○印を付け、痛みや変形がある時はチェック☑を付けてください。

動作	動作の観察項目	1年	2年	3年
① 腰を曲げる (前屈)	0: 指先が床につく 1: 指先が床につかない 2: 曲げることができない	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	☐: 前屈する時に痛みがある	痛み ☐	痛み ☐	痛み ☐
② 腰を反らせる (伸展)	0: スムーズに反らすことができる 1: 動きに制限がある 2: 反らすことができない	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	☐: 腰を反らすと痛みがある	痛み ☐	痛み ☐	痛み ☐
③ バンザイをする	0: 両腕が耳につく 1: 片方の腕だけ耳につく 2: 両方の腕が耳につかない	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	☐: 腕を上げた時に痛みがある	痛み ☐	痛み ☐	痛み ☐
④ 肘の曲げ伸ばしをする (手の平を上にして)	0: 両手が肩につき、両肘がまっすぐに伸びる 1: 片方の手が肩につかない 1: 片方の肘が完全に伸びない 2: 両方の手が肩につかない 2: 両方の肘が完全に伸びない	0 1 1 2 2	0 1 1 2 2	0 1 1 2 2
	☐: 肘を動かすと痛みがある ☐: 肘に変形がある	痛み ☐ 変形 ☐	痛み ☐ 変形 ☐	痛み ☐ 変形 ☐
⑤ 手首を反らす	0: 両手首をほぼ同様に反らすことができる 1: 手首を反らす角度に右手と左手で差がある 2: 両手首をほとんど反らせない	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	☐: 手首を反らした時に痛みがある ☐: 手首に変形がある	痛み ☐ 変形 ☐	痛み ☐ 変形 ☐	痛み ☐ 変形 ☐
⑥ 片脚で立つ (目は開けて)	0: 両脚ともに5秒間片脚立ちができる 1: 片方の脚だけ5秒間片脚立ちができる 2: 両脚ともに5秒間片脚立ちができない	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	☐: しゃがむことができる 1: しゃがむことができるが、かかとが浮く 2: しゃがむことができない	0 1 2	0 1 2	0 1 2
⑦ しゃがむ (足の裏を床につけたままで)	☐: しゃがむ時に痛みがある(足首 膝 股関節) ※痛みがある箇所(足首 膝 股関節)を記入 → () () () ☐: 変形がある(足首 膝) ※変形がある箇所(足首 膝)を記入 → () () ()	痛み ☐ () () () 変形 ☐ () () ()	痛み ☐ () () () 変形 ☐ () () ()	痛み ☐ () () () 変形 ☐ () () ()

前屈してすぐに
痛い場合は✓を
つける

腰を反らしてすぐ
に痛い場合は✓
をつける

足の裏を全部つけて
下までしゃがむこと
ができるか