



八王子市立長房中学校
保健室
令和7年4月17日

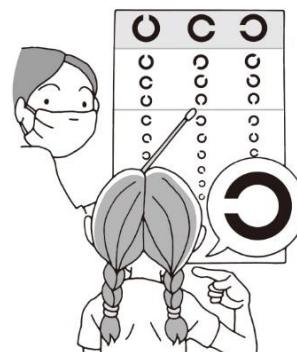
いよいよ新年度が始まりましたね。
今、どんな気持ちですか？ドキドキ・ワクワクしていますか？
1年のスタートに体調を崩すことないように、しっかりと体調
管理をしていきましょう！



4月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

4月の保健目標は「自分の健康状態を知ろう」です。
健康診断を受けて終わり、ではなく、自分の結果をみて、生活を振り
返ってみましょう。
食生活の乱れから体重が増えてしまったり、スマホやゲームのやりす
ぎで視力が落ちたりしていませんか？どれも生活習慣を見直すことで
予防できるものばかりだと思います。症状を悪化させない為に、自
分の生活を改善していきましょう。
「健康診断結果のお知らせ」は、「病院を受診しましょう」のサイン
です。自分の為に、貰ったらすぐに病院を受診しましょう。



尿検査では何がわかるの？



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、
とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。

腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収
し、不要なものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当なら
おしっこの中にはないはずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は
自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気がかなり進行している
ことが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をして
います。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。



R7年度 健康診断 日程表

日時	内容
4月10日(木)	身体計測(全学年)
4月15日(火)	眼科健診(全学年)
4月16日(水)	歯科健診(2学年・3学年)
4月17日(木)	歯科健診(1学年・5組)
4月18日(金)	心臓病検診(1学年) 内科健診(3学年・5組)
4月24日(木)	尿検査1次
4月25日(金)	尿検査1次予備日
5月8日(木)	耳鼻科健診(全学年)
5月22日(木)	内科健診(2学年)
5月23日(金)	内科健診(1学年)
5月29日(木)	尿検査2次
5月30日(金)	尿検査2次予備日

長房中学校の AED は、どこにあるでしょう？

みなさんは、長房中学校の AED はどこに設置されているか、知っていますか？

長房中学校の AED は、事務室の受付にあります！

友達が緊急事態の時に、すぐに持っていけるように確認しておきましょう。

