

保健だより

平成 24 年 4 月 25 日
我孫子市立我孫子中学校

風もさわやかで気持ちがいい季節になりました。新学期が始まって、約1ヶ月がたちます。皆さんは新しい生活になれましたか？新しい環境に慣れようと、知らず知らずのうちにたまっていた疲れが、出やすい時期でもあります。病気じゃないけれど不調だと感じたら、無理をしないで早めに休養を取りましょう。また、登校前に自分自身の健康観察をしましょう。

しっかり刻もう。朝の生活リズム。



朝、起きたらすぐに太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。寝る時間を早めようと努力するよりは、起きる時間を一定にしてリズムを正常化していきましょう。

朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、一日のかかせないものです。長時間栄養を補給しないと、脳にエネルギーが行き届かず集中力が低下してきます。便秘にもなりがちです。

朝ごはんを食べると、肛門反射というのが起きて、排便をしたくなるのが元気な体です。トイレに入る時間も考えると、やはり早めに起きる必要がありますね。



保健委員会から

5月となり、新しい学年などにも慣れはじめた頃ではないかと思えます。こんな時に、ちよと気がゆるんでしまい、友だちとのぶさけい合いこなどが原因でケガをしないように気をつけましょう。今年も元気に学校生活を送れるように、1人1人が自分の健康について考えて行動するようにしましょう。もちろん私たちも精一杯皆さんの健康をサポートしていきま可ので一緒に頑張りましょう。

May

尿検査について

尿の中にタンパク質や糖、血液がまじっていないかを調べて、腎臓に病気がないかどうかを調べます。

○尿検査提出日：4月26日（木）

予備日：5月10日（木）

尿検査の容器は本日、配布しました。尿は明日の朝にとったものを提出して下さい。（生理中の方は、予備日に提出してください。）

予備日に出す場合は、5月10日の朝にとった尿を提出して下さい。

○25日配布物：容器、容器に入れる袋、尿をとるコップ

<尿検査でわかること>

腎臓病や糖尿病といった症状が尿検査を行うことにより、早期に発見されます。

そのことにより適切な治療・管理を知り、安心した生活を送る上で必要な検査です。

<注意すること>

・検査に影響が出る可能性があるため、前日の夕飯からビタミン剤やジュース類は控えて下さい。

・尿を取ったら、容器にしっかりふたをしてください。容器に名前シールがきちんと貼ってあるかを確認したら、ビニールやティッシュなどでくるまず、そのまま袋に入れて下さい。

・名前の書いてある袋は、ホチキスなどでとめたりせず、二つ折りに折って提出して下さい。



尿検査のやりかた

①検査の前日の夜、寝る前にトイレに行っておきます。

②朝、起きたらすぐにトイレに行きます。

③はじめに少し尿を出して、尿道（おしっこの通り道）にたまっている尿を捨てます。

④尿を紙コップにとります。

⑤紙コップの中の尿を、ポリ容器（スポイト）ですくいあげます。

⑥容器のふたをしっかりしめて、袋に入れます。



視力検査結果配布について

視力検査の結果、次の人には「視力検査の結果のお知らせ」を配布しました。

①裸眼、または矯正視力で0.7が見えなかった人

②裸眼視力で両目ともに1.0が見えなかった人

早めに医療機関を受診することをお勧めします。