

ほけんだより 5月

H25.4.26

我孫子中学校

保健室

新年度が始まって1カ月になります。1年生は部活動も始まり、疲れやすい時期ですね。早め早めに休みをとって、からだに疲れをためないようにしましょう。

健康生活は規則正しい生活リズムと生活習慣から！

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



<p>早寝して毎日決まった時間に起きる</p> <p>Good morning ☆</p>	<p>3食きちんと食べる</p> <p>特に朝は大切です</p>	<p>朝、決まった時間に排便をする</p> <p>今朝もスッキリ!</p>
<p>適度な運動を継続</p> <p>Run Run Running</p>	<p>手洗いなど身のまわりの清潔を心がける</p>	<p>ストレスの発散を心がけ上手にリラックス</p>

健康診断の結果をお知らせしています

視力検査の結果、次の人に「視力検査の結果のお知らせ」を配布しました。



治療が必要な人は早めの受診を!

①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

*定期的に受診していたり、経過観察をしている人にも『結果のお知らせ』を配布しています。お手数ですが[保護者連絡欄]にその旨を記入してご提出いただきますようお願いいたします。

保健委員会から

今年度の保健委員会の目標は、「自分の仕事を責任を持って行い、全校のみんなが健康で学校生活を送れるようにしよう。」になりました。この目標をしっかりと意識して、活動していきたいと思うので、ご協力よろしくお願いします。今年度も、健康ですごせるように心がけましょう。



☆尿・検・査 があります☆

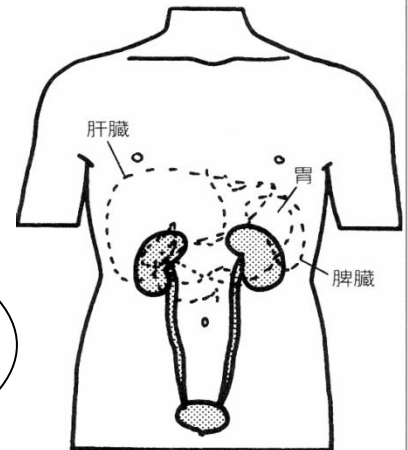
提出日：4月30日(火)朝

《何を調べるの？》

体の腰のあたりに左右2つの腎臓があります。

腎臓では血液に含まれる老廃物や、多く摂りすぎた塩分や糖分をろ過します。体の中のいらぬものは尿として捨てられます。

この働きがうまくいっているか調べるのが、尿検査です。



検査項目		
たんぱく	(+)	(-)
糖	(+)	(-)
潜血	(+)	(-)

腎臓の病気などにかかっていると、体に必要なものまで、尿と一緒に排出されてしまいます。

《検査時の注意》

前日



- ①夕食後は、ビタミンC豊富なくだもの、ジュース類はさけてください。
- ②ビタミンCを含む風邪薬等を服用した場合は、次の回収日に提出してください。

当日

①朝起きて一番最初の尿をとる。

食事や運動による影響を避けるため、体調が最も安定している『朝食前で起きた直後の尿』で検査します。

②出始めの尿ではなく、少し出してから尿をとる。(中間尿)

出始めの尿には、尿の通り道や出口からの雑菌や分泌物が混じっています。正確な検査のためには、出始めの尿を少し流してからとるのがポイントです。

☆容器は、袋に入れ1回折り曲げて下さい。

*ホチキス、セロテープで袋を止めたり、容器をラップやティッシュペーパーなどで包まない！

女子で生理中および生理前後の人は、無理に行わず、

5/10(金)に提出してください。それまで容器は大切に保管しておいてください。