



丸子中学校
保健室
令和5年5月8日

新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年での生活には慣れてきましたか。5月は、暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。生活習慣を整えましょう。

5月の保健目標・・・病気の早期発見・早期治療をしよう

尿検査について

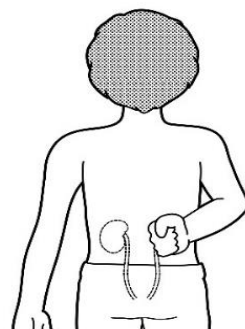
尿検査は、尿の成分から体の調子を知る手がかりを見つけることができます。腎臓は血液をろ過して尿を作ります。腎臓は、腰より少し上の左右に1つずつあります。大きさは手のこぶしより少し大きいくらいです。腎臓では、体に必要なものといらないものを分けて、必要なものは血液の中に返します。いらないものは尿にして体の外へ出します。腎臓がうまく動いていないと、血液の中にいらないものがたまって病気になってしまいます。腎臓の病気は症状があらわれないことも多いですが、尿検査によって早めに異常を発見することができます。提出期限を守り、正しく検査を受けましょう。

提出日：5月16日(火)の朝8：45

忘れた人：5月17日(水)の朝

注意事項

- 前日はビタミンCを多く含む飲み物や薬剤などを摂取しないようにしましょう。
- 前日(5月15日)の夜、トイレにいき、ぼうこうを空にしておきましょう。
- 当日(5月16日)の朝、起きてすぐにトイレへいき、少し排尿した後の尿(中間尿)をとりましょう。
- 容器の線まで尿をとったら、容器のキャップをしっかりと閉めましょう。



疲れが出やすい時期です……。

5月は気温の変化や生活リズムの変化から体調を崩しやすい時期です。また入学、進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど、ゴールデンウィークが明けたころから緊張がゆるみ、体と心に疲れが出てきてしまうこともあります。


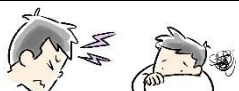



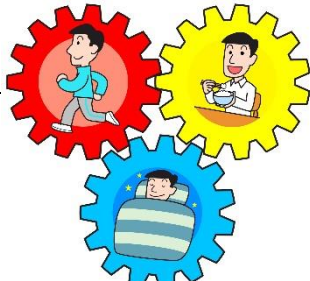
生活習慣の乱れなどから5月に体の調子が悪くなることを「五月病」と呼んでいます。「五月病」とは医学用語ではありません。

五月病の多くは、生活習慣を整えることと体と心のリフレッシュをすることでよくなります。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。そして友だちや家族など信頼できる人に話してみてください。また、困っていることがある人は保健室に相談にきてくださいね。



日常的な感染症対策のお願い

★毎日の持ち物： □清潔なハンカチ □ティッシュ □(必要に応じて)マスク

①具合が悪い時は しっかり休養しま しょう。 	発熱や風邪症状がみられる場合は無理をせず、自宅で休養しましょう。花粉症や偏頭痛などの場合は受診や服薬など、それぞれの状態に応じた対応をしましょう。
②毎日、健康観察をしましょう。	毎朝、健康観察を行いましょう。 
③換気は続けましょう。 	常に、換気をしましょう。窓側と廊下側の2方向を開けることがポイントです。CO ² モニターも活用しよう！
④こまめに手を洗いましょう。 	登校時や外から教室へ入る時、トイレの後、給食の前後などに流水と石けんによる手洗いを行いましょう。また、手をふくハンカチは共用しません。
⑤咳エチケットを しましょう。 	咳やくしゃみをする際は、ティッシュやハンカチ、服の袖やひじの内側を使って口や鼻をおさえましょう。 手でおさえてしまうと飛沫が手についてしまいます。
⑥必要な時はマスクをしまし う。	病院へ行く時や、高齢者と会う場合など、社会一般においてマスクの着用がすすめられる場合にはマスクをしましょう。
⑦抵抗力を高めましょう。	抵抗力とは、病気などに対して耐えることのできる力です。「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食事」を心がけましょう。 

保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症対策について

2020年1月に国内で初めて感染者が報告されてから3年4か月が経ちます。令和5年5月8日付で5類感染症に移行し、一つの節目を迎えることとなりました。この期間の様々な感染拡大の防止と学校教育活動へのご協力が改めて感謝申し上げます。

感染状況が落ち着いている平時においては、換気や手洗いといった日常的な対応を続けていきますので、今後も下記の点について、ご協力をお願いします。

- ①登校前、本人に発熱、風邪症状、倦怠感などの違和感がある場合や体調不良の場合は、学校へ連絡の上、自宅で休養してください。その際、新型コロナウイルスの症状とアレルギー症状や偏頭痛等の症状は似ていることなども踏まえ、登校を制限するものではありません。
- ②学校で検温した際に37.5℃以上だった場合には、ご家庭に連絡をします。早退が必要になりますので、お迎え等のご協力をお願いいたします。
- ③十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけるよう学校でも指導していきます。ご家庭でもご協力ください。