



丸子中学校
保健室
令和4年5月9日

学校が始まって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2日は八十八夜。天気が落ちつき、田植えの準備や茶摘みなどを行う時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。暖かい日も増えてきました。生活習慣を整え、体調管理をしっかりと行いましょう。

5月の保健目標・・・病気の早期発見・早期治療をしよう

健康診断の結果を生かそう

健康診断は病気がないか調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。まだまだ健康診断は続きます。健康な体をつくり、そして守っていけるようにしましょう。

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていますか？


痛いのは嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



尿検査ってなんのためにやるの？★★★★★

尿検査はとても大切な検査です。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どんどん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。しかし尿検査を受けることによって、早めに異常を発見することができます。

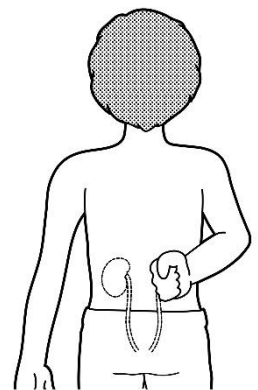
提出期限を守り、正しく検査を受けましょう。

提出日：5月17日(火)の朝8：45

忘れた人：5月18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16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17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。



体と心の SOS 見逃していませんか？

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たのかもしれません。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。

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。

もしかして… 5月病!?

こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった



保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症対策の徹底のお願い

2020年1月に国内で初めて感染者が報告されてから2年4か月が経ちます。当初に比べて感染対策が分かり、できることも増えてきました。日頃より感染症対策にご理解、ご協力いただきありがとうございます。生徒が健康で安心・安全な学校生活を送れるように努めていきますので、今年度もよろしくお願いいたします。

①登校前、本人・同居のご家族に発熱、風邪症状、倦怠感などの違和感があれば、学校へ連絡の上、登校を控えていただき速やかに医療機関を受診してください。

②学校で検温した際に37.5℃以上だった場合、学校で体調不良になった場合には、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。

ご心配なこと、ご不明なこと、ありましたらお気軽に学校にご相談ください。

学校で行っている感染症対策

- ①マスクの着用 ※熱中症が心配されるときには適宜対応します
- ②石けんによる手洗い・アルコールによる手指消毒の徹底
- ③朝の健康チェックカード確認・健康観察
- ④常時換気
- ⑤黙食
- ⑥換気をしながらの丁寧な清掃

<その他として>

- ①健康観察を行うなかで、心のケアにも細心の注意を払います。ご不明な点がございましたらご連絡ください。
- ②十分な睡眠、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担任から指導してまいります。ご家庭でもご協力ください。

