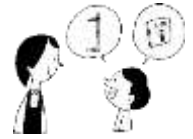


保健だより



日高市立高萩北中学校
保健室
5月号

北中生みんなですっかり感染症対策



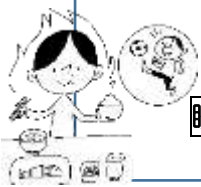
新型コロナウイルス感染症が市中に広がってから3年目に突入しています。様々な変異株に変わる中で感染力も増していますが、症状の状態は人によってさまざま…。中には重症化してしまう人もいます。長引くコロナ禍により感染症対策に気の緩みがでてきていませんか？登校後や給食前の手洗い、正しいマスクのつけ方での着用、そして換気など北中生一人ひとりができることを改めて考えて、感染症対策に引き続き取り組んでいきましょう。

感染症に負けないために
免疫力UPしよう!!

バランスの良い食事

睡眠時間の確保

適度な運動



感染症対策の基本

手洗い

マスク着用

換気

密を避ける



心もからだも元気に過ごそう☆彡

新学期が始まり、あっという間に5月に入りました。そろそろ「疲れ」がでてくるころでは？からだが疲れるように心も疲れることがあります。この時期の心の疲れは「5月病」といわれています。心の疲れのサインは体や心、言葉や行動に現れるようになります。下の表でチェックしてみましょう。1つでも当てはまるものがあたら、心が疲れているかもしれません。

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い
<input type="checkbox"/> なかなか眠れない	<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなつた
<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> あまり話したくない
<input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	

心の元気を、取りもどすには・・・

誰かに相談してみよう



いつもよりたくさん
笑ってみよう



「楽しい」と思うことを
やってみよう



ゆっくり眠ろう



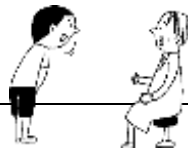
お風呂に入ってゆったり
しよう



深呼吸してみよう



健康診断の日程



項目	日程
眼科検診	5月12日(火) 8:50~
尿検査	1次 5月17日(火) 8:50まで
	1次予備日 5月18日(水)
	2次 6月9日(木)
	最終 6月21日(火)
内科検診	5月19日(木) 8:50~
耳鼻科検診	5月31日(火) 13:40~

結果のお知らせをもらったときは

校医検診終了後、医療機関での受診が必要な人には、結果のお知らせをお渡しします。お知らせをもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。7月に健康診断の結果一覧を配布します。

耳鼻科検診の前日は、**耳そうじ**を忘れずに！



尿検査について



配布物：尿検査容器、プラスチックのコップ
名前シールが貼られた白い封筒

提出日：5月17日(火)の朝

忘れた人→翌日18日(水)に提出。

(尿は採り直す。)

- ❖ 2日間で提出できない場合は、6月9日(木)に提出してください。
- ❖ わからないことがある場合は、保健室(笠原)に相談してくださいね。

尿検査では何がわかるの？

尿は、血液中のいらなくなったものを材料にしてじん臓でつくられたもの。尿を調べると、**じん臓が健康かどうか調べることができます。**

例えば、尿の中に血液やたんぱくが入っていたら、じん臓の病気(急性腎炎、慢性腎炎など)の疑いがあります。また、糖が多く入っていたら糖尿病などの病気の可能性があります。

尿検査の方法

前日

- ・ビタミン入りのジュースなどは飲まないようにする。



- ・激しい運動はしないようにする



当日

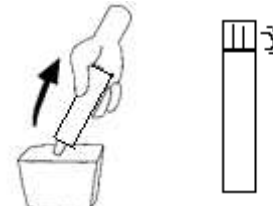
- ①目が覚めたらすぐに尿をとる。



- ②出始めの尿は、少し流してから採取する。



- ③提出容器に移してふたをしっかり閉じる。



- ④容器を白い封筒に入れて2回折り曲げる。

