



### 5月の保健目標 生活リズムを整え、学校生活を充実させよう

早いもので新学期も1ヶ月半が過ぎました。1年生もそろそろ中学校生活に慣れてきたところでしょうか。廊下を通ったときに元気なあいさつが返ってきます。

2、3年生はそれぞれの学年の顔になってきて、保健室に来て時間も意識して授業に遅れないように気をつけています。また、友達が具合が悪いと大丈夫かと気づいたり、「授業の先生に言っておくね」とか「お大事に～」といった言葉をかけていきます。体の成長だけでなく、これからも色々な場面で成長していくみなさんがとても楽しみです。

このところ、気温の差があるせいか体調をくずしている人もいます。早めに寝るようこころがけて体調管理を充分行いましょう。

### あさって5/11(水)は、尿検査の提出日です ※予備日12(木)

#### ◇11日朝、登校したらすぐに保健委員さんが用意した袋に入れ、名簿に〇をつけてください

尿検査は、腎臓病を早く発見するために行います。容器などは、今日保健委員さんから配布されます。

2日間しかありませんので、朝、忘れずに提出してください。



#### ◇尿のとりかた

○前の日の夜は、ビタミン入りの飲み物や、甘い飲み物は飲まないようにしましょう。

正しい検査結果が出ないことがあります。

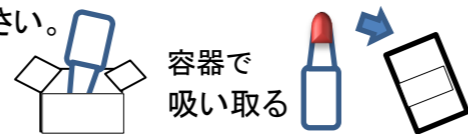
○寝る前に、尿検査の容器や採尿コップなどを用意しておきましょう。

○当日の朝、トイレに行ったら、少しおしっこを出して、中間の尿をとりましょう。それを容器で吸い上げ、きちんとフタをします。

○容器や袋に名前シールがはってあるか確認してください。

○登校したらすぐに、保健委員さんが用意した所定のビニール袋に入れてください。

○保健委員さんが用意した名簿に〇印をつけてください。



#### ◇尿検査で何がわかるの？

尿検査では、尿に血液やタンパク、糖が混じっていないかを調べます。尿の98%は、水分ですが、残りの2%の中からはからだで使われなくなった成分が少しずつ含まれています。もしも腎臓の働きが悪いと、血液やタンパクなどの体に必要なものまで尿に混じって出てきてしまいます。腎臓や糖尿病は、自分では気がつきにくい病気なので、尿検査で手がかりをみつけることがとても大事なのです。

ヒトの体は、交感神経と副交感神経という自律神経がバランスよく働いて、体の調子を整えています。交感神経は、主に頑張る時、副交感神経は、リラックスする時に働いています。

体温や血圧も、この自律神経の働きによって管理されていて、夜中から明け方、からだが目覚める時間には最も低く、午後から夕方にかけて段々上がっていくようになっています。

ところが、夜更かしをしたり、朝食を食べなかったりすると、体の中の時計が狂ってしまい、活動しなければならぬ朝になっても、体温が上がってこない、血圧が低いと頭への血流が足りず(脳貧血状態)、頭痛や腹痛、気持ちが悪いなどの症状が出やすくなります。

午前中に体調が悪いことの多い人や体温が低い人は、夜更かしをしない、朝食はしっかり食べるなどして自分の生活を見直しましょう。



#### 生活リズムを整えるポイント

- ① 早寝早起きをこころがけよう
- ② 朝起きたら、日光を浴び、体を目覚めさせよう
- ③ 朝ごはんはしっかり食べよう。
- ④ 運動をするなど、からだを動かそう



### 熱中症に注意

ジャージは汗の吸い取りが悪く、熱がこもりやすい素材でできています。気温が高い日や蒸し暑い日にジャージを着ていると熱や湿気が外に出にくいので、体温調節ができなくなり、熱中症になりやすくなります。症状は、顔が赤くなって体温が高くなってしまふ熱射病、反対に体温の調節ができなくなり、体温が下がってしまう熱虚脱、水分不足や汗のかき過ぎで起こる熱けいれんなどがあります。どれも十分な水分補給と気温等に合った服装で体温を調節することでほとんど防ぐことができます。運動中はもちろん、普段から寒くなければジャージを脱ぐようこころがけて熱中症にならないようにしましょう。

#### 今後の健診予定

・5/10(火)13:30～眼科検診(7,8組・3・2・1学年)

・5/11(水),12(木)朝、8:30まで尿検査(全学年)

・5/11(水) 8:45～内科検診(1学年)

・5/12(木)10:00～内科検診(7,8組・3学年)

・5/23(月)13:30～心臓検診(1学年) \*予備日:6/1,6/2 13:30～春日部保健センター(保護者引率)







