

ほけんだより 5月号

天草中学校保健だより第2号

令和4年5月18日(水)

文責：養護助教諭 田中 愛理

先日の体育大会、お疲れさまでした。みなさんのこれまでの頑張りが輝いた半日でしたね。疲れはとれましたか？応援団、ダンスリーダー、各競技、全ての場面で一人一人頑張りが見えました。体育大会で学んだことを、これからの生活にも生かしていきましょう。

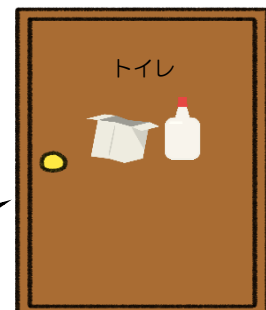
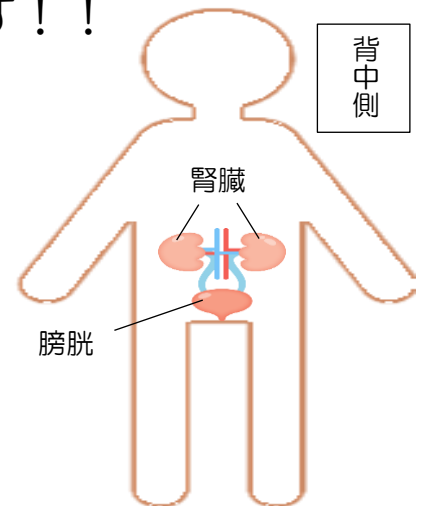
5月19日(木)は腎臓検診(尿検査)です！！

尿の採取方法

- ① ラベルの名前が自分のものか確認する
- ② 就寝前に排尿する
- ③ 早朝第一中間尿を採尿する。
(朝起きてすぐトイレに行き、はじめの尿は捨てて、その後の中間尿をとる)
- ④ ふたをしっかりと閉め、ビニール袋に入れて、学校に持ってくる。
- ⑤ 登校後すぐに回収袋の中に提出する。
- ⑥ 名簿の名前のところに○をつける。
- ⑦ 健康体育委員(その日の消毒当番)が1時間目始まる前までに、保健室に回収袋を持ってくる。

※再検査が必要な生徒は5月25日(水)に再検査となります。必要な生徒は個別にお知らせします。

※月経中の生徒は、5月25日(水)に行います。田中愛理までお知らせください。



尿検査を忘れないために・・・尿検査の容器を起きた後に目に付くところか、トイレのドアに貼り付けておくといいですよ。

心ほっこり

みなさん、5月病って聞いたことありますか？正式な病名ではありませんが、新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調がでてくることです(頭痛、だるい、食欲がない、不安や焦り、イライラなど)。

しかし、5月だけではなく、日々生活をしている中でもストレスを感じることは多いですね。子どもでも大人でも、ストレスを日々の中で感じています。

そこで、出会ったストレスに自分でうまく対処していく力が今後必要になってくると思います。この「心ほっこり」コーナーでは毎月、「心」の健康についての情報を発信していけたらなと思っています。

みなさんも、「私はストレスを感じた時、こんな対処をしています！」などのいいアイデアがあったら、どんどん教えてください。