

体育大会お疲れ様でした。みなさんの頑張りが光る1日になりましたね。

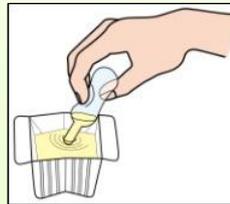
みなさん、5月病って聞いたことありますか？正式な病名ではありませんが、新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調がでてくることです（頭痛、だるい、食欲がない、不安や焦り、イライラなど）。5月病にならないために、十分に睡眠と栄養をとり、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は保健室にお話に来てくださいね。



5月17日(水)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をする
 - ②就寝前に排尿する
 - ③早朝第1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登校後すぐに教室の回収袋の中に提出する。
 - ⑥名簿の自分の名前のところに○をつける。
 - ⑦健康体育委員が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24日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24日に行います。養護教諭まで事前に知らせてください。



【腎臓】腰のあたりにある空豆の様な形をした臓器です。主に血液中の不要なものを尿に変える働きがあります。

背中

【膀胱】おしっこをためるところ

尿検査 Q&A

- Q1、何のために行うの？
A1、腎臓病や糖尿病を早期に発見するため、尿の中に蛋白や糖、潜血がないか調べます。
- Q2、なぜ朝一番の尿をとるの？
A2、朝一番の尿は濃縮されていて成分が多く含まれ、検査に適しています。また、起立姿勢を続けると出る蛋白などを除外するためです。

尿検査を忘れないために…尿検査の容器は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良いですね。

