

5月 保健だより

令和5年5月
調布市立神代中学校
保健室

みなさんゴールデンウィークはリフレッシュできましたか。外出した人、部活動の大会だった人、とにかく家で休んだ人、と過ごし方は様々だったと思います。その中で、生活リズムを崩すことはありませんでしたか？『全然崩れていません』という人は素晴らしいですね。崩れてしまったという人は、体内時計をリセットするため、朝日を浴び、朝食をしっかりと食べるようにしましょう。

5月11日(木)は尿検査

提出場所：各教室(回収袋があります)

方 法：

- ① 前日の夜、寝る前に必ずトイレに行く。
※この時の尿は取りません！
- ② 翌朝、起きてすぐの尿をとる。ただし、出始めの尿はとらず、その後に出た尿をとる。
- ③ 容器の線まで尿を入れ、しっかりとキャップを閉める。
- ④ 11日の朝、教室の回収袋に、提出用の紙袋のまま尿を提出する。
※ビニール袋に入れた状態や、ティッシュでくるんだ状態では提出しないでください。

注意：

- ① 前日はビタミン C を含んだ薬やジュースは飲まないでください。(検査結果に影響するため)
- ② 容器にシールを必ず貼ってください。
- ③ 尿が少なすぎると検査ができません。必ず線まで入れてください。
- ④ 業者の回収が午前中のため、午後に提出されても受け取れません。必ず朝提出してください。

尿検査では腎臓の病気や糖尿病について検査することができます。



健康診断日程(後半)

日程	検査項目	対象
5月11日(木)	耳鼻科検診 尿検査	全学年
5月12日(金)	尿検査(予備日)	未提出者
5月25日(木)	尿検査2次	対象者
5月30日(火)	尿検査2次(予備日)	未提出者
6月6日(火)	身体体力測定	全学年
6月13日(火)	内科検診	3年
6月15日(木)		
6月16日(金)	尿検査3次	対象者
6月28日(水)		

すでに終わっている検診の結果、受診勧告を受け取っている生徒は、早めに病院を受診しましょう。



心の健康

悩みがあるときや、気持ちが落ち込んだ時、どんな対処をしていますか？自分で切り替えられる人もいれば、人に相談することで気持ちが楽になる人もいますよね。今現在、悩みや不安を抱え、相談先をさがしている人がいたら、保健室はいつでも開いています。また、自分が『この人だったら話してみたい』と思える人がいたら、ぜひ、なんでもない話からでも声をかけてみましょう。