

ほけんだより5月

令和元年度
石岡第二高等学校
保健室

みなさんはどのような10連休を過ごしましたか？連休中に生活リズムが崩れてしまった人は規則正しい生活に戻せるよう、体内時計を意識してみましょう。また、ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。新しい年号になり、新たな時代の幕開けです。令和の時代も心身共に健康に過ごしていきましょう！



目指せ！全クラス尿検査提出率100%！

5月16日(木)

5月28日(火)

6月7日(金)【最終】

全員提出日

二次検査者
未提出者 対象

二次検査者
未提出者 対象

～尿検査の注意点～

- (1) 尿検査は、腎臓疾患や糖尿病や膵臓、肝臓疾患等を発見するために実施します。
- (2) **1回目に提出しよう！** 2回目と3回目の検査日は、1回目で異常のあった場合や、月経中のために提出できなかった時のためのものです。
※3回とも提出しなかった生徒は、自己負担で検査を行うこととなります※
- (3) 袋の中の尿採り方とラベルの貼り方(下図)をよく読みましょう。検査は尿蛋白・尿糖・尿潜血の3項目です。プラスの反応が出たら、必ず二次検査を受けてください。
- (4) 尿検査の結果に影響があるため、検査前日の食後は、ビタミンCが多く含まれている果物、ジュース、清涼飲料水、ビタミンC剤等を摂取しない。
- (5) 月経中・月経後2日を経っていない生徒は、次回に提出してください。
- (6) **容器に貼るシールは、再発行できないので紛失しないように注意しましょう。**
※紛失したら、容器に学校名・学年・組・出席番号・氏名を書いて提出してください。

●尿検査を忘れないためのコツ●

1. 前日の夜のうちに、朝必ず通る場所かトイレに容器を準備しておく！
2. 携帯のスケジュール・アラーム機能を活用する！
3. 家族や友達に声をかけてもらう！

他にどのような工夫があるか考えてみよう！



【外へ出かける人は】

- ・日焼け対策をしよう
- ・つかれをためないために早めに帰宅しよう



【家で過ごす人は】

- ・生活リズムをくずさないようにしよう
- ・体を動かそう



【部活動にはげむ人は】

- ・熱中症に気をつけよう
- ・無理をしてけがをしないようにしよう



【4月からの新学期でおつかれの人は】

- ・自分の好きな方法でリラックスしよう
- ・夜はおふろに入って温まり、早めに寝よう

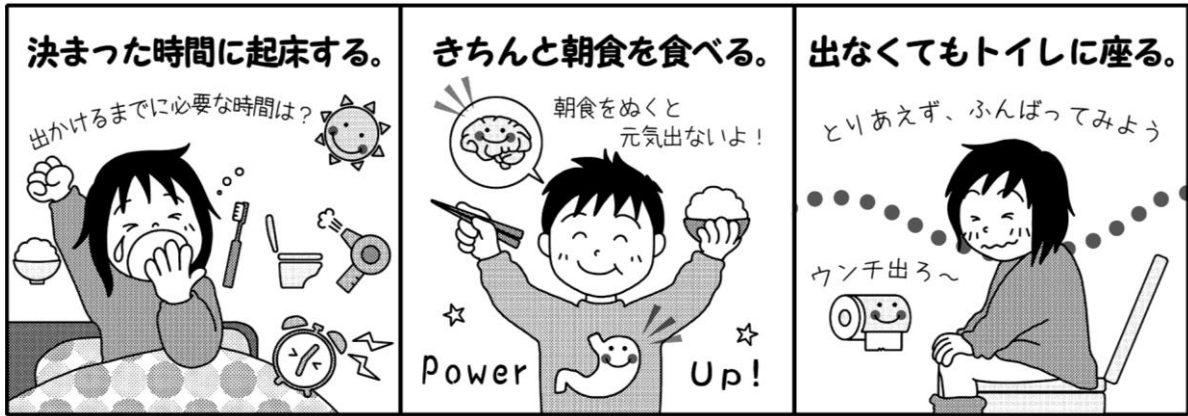


しっかり刻もう！朝の生活リズム



前書きで、「体内時計に意識して」と言いましたが、私たちの体には体内活動をほぼ1日の周期で繰り返すリズムが備わっています。体内時計を24時間周期に合わせるためには朝の明るい日光が欠かせません。朝、日光を浴びないまましていると体内時計は夜が続くはずだと予測し、起床時刻、そして就床時刻が次第に遅れていくことになります。そのため昼間に眠くなったり、夜間の不眠が生じたりして、疲労の蓄積や食欲、意欲の低下を招きます。

脳の体内時計が朝の日光を必要とするように、内臓の体内時計は朝食を食べることによって24時間周期にあわせます。朝食といっても飲み物だけでは効果がありません。炭水化物・タンパク質・野菜・フルーツなどバランスよく食べ、脳にエネルギーを送って1日元気に過ごしましょう。



心・からだの疲れ…出ていませんか？

この時期に見られる心・からだの疲れによる体調不良は、「5月病」と呼ばれることもありました（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスが、5月に入る頃から現れることが多いのです。

- ◆身体症状…頭痛、腹痛、食欲不振、めまい など
 - ◆精神症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りがある
- これらを解消するための方法の一つとして「リラックス」が挙げられます。睡眠をたっぷりとり、ゆっくりお風呂に入るなど「こうすると落ち着く」方法で自分を癒やしてあげてください。

心と体が疲れたら 早めの休息を

