



2021年5月10日(月)
旭中学校 保健室

新年度が始まって約1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？体育大会の練習も始まり、目まぐるしい毎日をご過ごしている人も多いと思います。また、ゴールデンウィーク明けは疲れが出やすい時期です。頑張りすぎないことも大切です！好きなことをしてリフレッシュをしたり、誰かに相談をしたりして、しっかりと自分の体調を管理しましょう！

Long-COVID



相談力アップ
大作戦!!

5月病? 6月病?



話聞いてみよう

とにかく「言葉に」

HELP



OUTPUT

一緒に考えよう?



ひとりじゃないよ

うさぎさん
うさぎさん

もうすぐ体育大会!

5月に入り、急激に気温が上がってきました。まだ、暑さに慣れていないこの時期は熱中症が心配されます。予防するために、睡眠を十分にとること、こまめに水分補給をすることを心がけましょう。また、ケガにも気をつけ、万全の体調で体育大会に臨みましょう！

《万全な状態で体育大会に臨むために、チェックをしましょう!》

- ☐ 朝ごはんは食べましたか?
- ☐ 睡眠は十分にとりましたか?
- ☐ 水分補給はしっかりしましたか?
- ☐ 準備運動はしっかりしましたか?
- ☐ 汗拭きタオル・帽子は準備しましたか?
- ☐ 自分に合った靴を履いていますか?
- ☐ 手足の爪は短く切っていますか?



尿検査についてのお知らせ

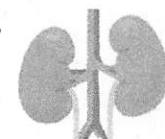


提出日 明日5月11日(火) です!

★検査の内容…おしっこに「蛋白」「糖」「潜血」が混ざっていないかを調べます。

「おしっこ」から何がわかるの?

おしっこ(尿)は、血液中のいらなくなったものを材料にして、腎臓で作られたものです。そして、腎臓から尿管を通して、膀胱に溜まり、体の外へ出されます。おしっこを調べることで、腎臓が健康かどうかを調べることができます。たとえば、おしっこの中に、血液や「たんぱく」と呼ばれるものが入っていた場合は、腎臓の病気である疑いがあります。また、「糖」が多く入っていた場合は、「糖尿病」と呼ばれる病気の可能性がります。



＜前日の注意事項＞

- ① ビタミン剤、ビタミンCを多く含むジュース・薬などはなるべく飲まない。
- ② 寝る前に必ずトイレに行っておく。
- ③ おしっこをとるのを忘れないように、検尿セットをトイレに置いておく。



本日(5月10日)、検尿容器・紙コップ・袋「尿検査のお願い」を配布しました。

「尿検査のお願い」をよく読み、忘れずに提出してください。

(12日が予備日になっていますが) **5月11日(火)に全員提出できますように!!!**

新型コロナウイルス感染症

宮崎県独自の「緊急事態宣言」が発令されました。

改めて、自分ができる感染症対策や自分の行動について振り返り、感染症を予防しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。