

# 保健だより

【5月号】  
令和元年5月7日  
さいたま市立大宮西高校  
保健室・保健委員会

風薫る五月…。令和元年がスタートしました。

10連休明け、みなさんの体調はいかがですか。  
若葉を吹きわたる風がすがすがしい季節になりましたが、この時期はお天気や時間帯によって、気温が大きく変化し、油断をすると体調の変化に直結します。こまめに衣服の調整をするなど健康管理に努めていきましょう。



## 保健室からのお知らせ

①尿検査が予定されています。(下部のお知らせを確認してください。)

※尿検査は、学校保健安全法で必ず検査を行うことと定められています。学校指定の日に提出できなかった場合は、各自が日時指定された検査機関に持参するか(公欠にはなりません・交通費自己負担)、かかりつけの病院で検査し(費用は自己負担。保険が効かないため3,000円程度かかる。)、結果を提出しなければなりませんので、注意してください。

②急な気温上昇、熱中症に注意しましょう。

この時期の急な気温上昇は、体が暑さに慣れないことから熱中症が発生しやすい時期となります。こまめに水分を補給し、予防に努めていきましょう。

# 尿検査のお知らせ

配布日 5月8日

提出日 5月9日

予備日 5月10日

## 注意事項

- ①前日にどのミネラルを大量に含む飲料等を避ける
- ②寝る前に必ず排尿する
- ③朝起きてすぐの尿を採取する
- ④採尿するときには出始めの尿を少し流して中間尿を採取する。(常在菌の混入を防ぐため)

◎朝のSHRに出すこと

※遅刻すると提出することができません。日時をちゃんと守りましょう。

尿検査では腎臓疾患や糖尿病の早期発見ができます。

新学期始まって、ひと月・10連休明け!

# からだ・心 疲れていませんか?

【CHECKLIST】

からだ  
の不調は  
ありませんか



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝起きづらい
- ぐっすり眠れない

心  
の不調は  
ありませんか



- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不意やあせりを感ずる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

## ! 疲れを感じたら、試してみよう!

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみよう。それでもつらい時は、保健室に話しに行ってくださいね。

- ☆からだを動かしてリフレッシュ! ... 楽しくらたの運動を。
- ☆好きなことでほっこり ... 音楽でも読書でもゲームでも。
- ☆生活リズムを整えよう ... 早ね、早起き、朝ごはん。
- ☆悩みを抱え込まない ... 誰かに話すと荷物も軽くなることもあります。
- ☆「〜でなく、ち〜」をやめる ... 新しい環境では、失敗するのも当たり前。



5月22(水)~24(金)は**中間考査**があります!

新しい学年になってから始めての重要なテスト、体調管理をしっかりと、万全な状態で臨みましょう!

- ◇健康アップのコツ◇(^^)/
- ①睡眠をしっかり取る (寝不足だと勉強の効率性が下がり体調不良のもとになる)
- ②よく食し、しっかり食べる
- ③つかれたと思ったら軽くストレッチする

☆ワキポイントアップ☆

- ・おやつには、わかおの香りが強く集中力UPにつながる、チョコレート、ココアがおススメ!
- ・ストレッチをするときは、首・肩・腰を重点的に!

保健委員担当 3-2

館林 箱石