

尿検査について



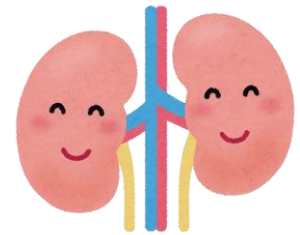
●提出日 4月21日(木), 22日(金)

- * 回収日は2日ありますが、できるだけ1日目(4/21)に提出してください。
- * 提出できるのは朝の会までです。出し忘れのないように十分注意してください。
- * 月経中や欠席、出席停止、学級閉鎖などで提出できない場合は、予備日の5/24(火)、5/27(金)に提出してください。

※尿検査は、糖尿病、腎臓病、膀胱・尿路の病気がないかを調べる大切な検査です。
正しく受けられるように、下記のことにご注意してください。

(1)前日の注意事項

- ①前日の夕方からは、ビタミンCを含んだジュースやサプリメント等を飲まないようにしてください。
- ②寝る前に必ずトイレに行き、排尿を済ませておきます。
- ③前の日に、検査の容器等をトイレに準備し、トイレのドアに保健だよりやメモなどを貼っておくと忘れにくいです。

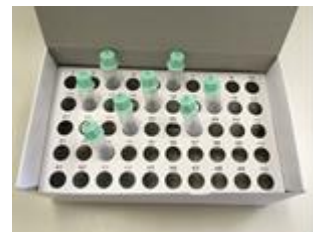


(2)尿のとり方

- ①朝起きてすぐの尿をとるようにします。
- ②出始めの尿を少し出してから、途中の尿(中間尿)をとります。
- ③コップにとった尿を、採尿容器に吸い上げます。
※容器のわきを押して空気を抜き、押したまま容器の先を尿の中に入れ、押している手をゆるめると尿を吸い上げられます。
- ④容器のキャップをしっかり閉め、緑色のビニール袋に入れて、袋の口を閉めます。

(3)提出のしかた

- ①保健委員に番号と名前を言ってから提出してください。
- ②緑色の袋から出し、検体だけを回収箱に入れます。
自分の出席番号の下の穴に差し込んでください。



(4)その他の注意

- ※月経(生理)などで提出できない場合は、予備日(5/24または5/27)に提出してください。
その場合、当日の朝までに、担任の先生、または保健室の増田まで連絡してください。
- ※ランリュックの中などに入れたまま、出し忘れる人が時々いますので注意してください。
出し忘れてしまった場合は、その尿は処分し、新しい容器を保健室まで取りに来てください。

ストレスたまっていませんか？ 心の健康について考えよう

ストレスとは、周りからの様々な刺激によって生じる緊張状態のことです。ストレスの原因になるものは人それぞれですが、心と体の疲れをためすぎてしまうと様々な症状が現れることがあります。

ストレスの原因

- ・対人関係の不安や悩み
- ・勉強がわからない
- ・提出物ができていない
- ・兄弟姉妹と比べられる
- ・部活や塾などで忙しい
- ・暑さ、寒さ、騒音などの環境
- ・進路(将来)への不安 など

ストレス反応

こころの不調

気分の落ち込み、イライラ、不安、緊張、怒り、孤独感、無気力、集中できない、思考力や判断力の低下、人と話す気になれない、落ち着かない、嫌なことを思い出す など



からだの不調

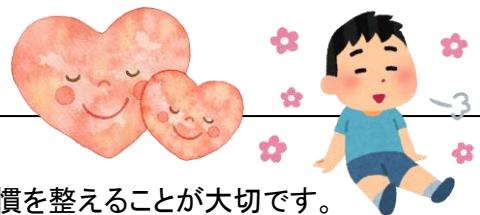
頭痛、吐き気、腹痛（下痢や便秘）、めまい、体がだるい、動悸、耳鳴り、眠れない、食欲がない、目の疲れ、疲れやすい、無意識のうち目パチパチする など



行動面の変化

引きこもる、けんかをする、泣く、拒食や過食、髪の毛を抜く、爪をかむなど

ストレスとうまく付き合おう



(1) ライフスタイルは心の健康にも大切！ ④生活習慣

- ストレスとうまく付き合っていくためには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事、良質の睡眠、適度な運動などの習慣は心の健康を保つ基礎になります。
- ストレスがたまった時の対策として、日常生活の中でリラックスできる時間を持つことも大切です。ゆっくりとお風呂に入る、軽いストレッチをする、好きな音楽を聞くなど、気軽にできることからやってみましょう。自分に合った気分転換の方法を見つけておくとストレス解消に役立ちます。

(2) 頭を柔らかくしよう ④考え方やものの見方

- ストレスを感じている時、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。例えば、「必ず〇〇しなければならない」と考えていて、それがうまくいかない時、強いストレスを感じてしまうでしょう。そんな時は、良くないことばかりでなく、実際にできていることに注目すると気持ちが楽になることがあります。

(3) 困った時は誰かに話してみよう ④相談

- 困った時やつらい時は、話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の考えが整理されて解決策が見つかることもあります。また、誰かに聞いてもらえたという安心感が気持ちを落ち着かせてくれます。悩みごとは自分一人で抱え込まず、信頼できる家族、友人、先生などに話してみましょう。
- 心とからだの不調が続く場合は、早めに医師や心の専門家などに相談するようにしましょう。



(参考文献) 厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」