



尿検査について

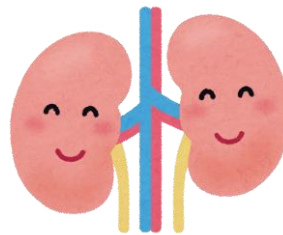
●**提出日時 4月26日(水) 朝の会終了まで(8:37まで)**

- * 提出できるのは朝の会までです。出し忘れのないように注意してください。
- * 月経中や体調不良などで提出できない場合は、5/9(火)または5/19(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。

●前日の注意事項

- (1)寝る前に必ずトイレに行き、排尿を済ませておきます。
- (2)前日のうちにトイレに容器等を準備し、ドアに「保健だより」や「メモ」を貼っておくなど、忘れないための工夫をしましょう。
- (3)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。

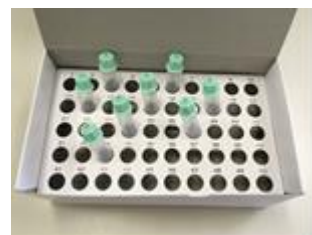


●尿のとり方

- (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。
※一度で線までとれない場合は、次のようにすると尿を吸い上げられます。
①容器を上に向け、わきを押して空気を抜き→②容器を押したまま逆さまにして尿に容器の先を入れ→③押ししている手を離す
- (4)容器のキャップをしっかりと閉め、緑色のビニール袋に入れて、袋の口を閉めます。

●提出のしかた

- (1)保健委員が名簿にチェックするので、**出す前に番号と名前を言ってください。**
- (2)**緑色の袋から出し、検体だけを回収箱に入れます。**
- (3)自分の**出席番号の下**の穴に差し込んでください。



●その他

- (1)月経(生理)などで提出できない場合は、5/9または5/19に提出してください。
その場合、8:45までに個人で保健室まで提出してください。
- (2)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。
- (3)もしも出し忘れてしまった場合は、その尿は処分し、新しい容器を取りに来てください。

*今年度は、教室での回収は1度だけです。忘れてしまった場合は、例年のように翌日に提出するのではなく、5月9日(火)に個人で保健室に提出してもらいます。

*長野中は生徒数が多いため、保健室に提出する人が大勢いるとチェックに時間がかかり、検査機関の回収時間に間に合わなくなる恐れがあります。体調面の理由以外の人は、1回目に忘れずに提出できるよう、ご協力をお願いします！

心の健康について考えよう

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
数日後に見返してみましょ。う。「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
くなります。



他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

熱中症を予防しよう

急な

暑さ 注意報

日差しがきつく、暑い日が
多くなってきました。しっか
り対策をして、熱中症を予防
しましょう。

暑さ対策

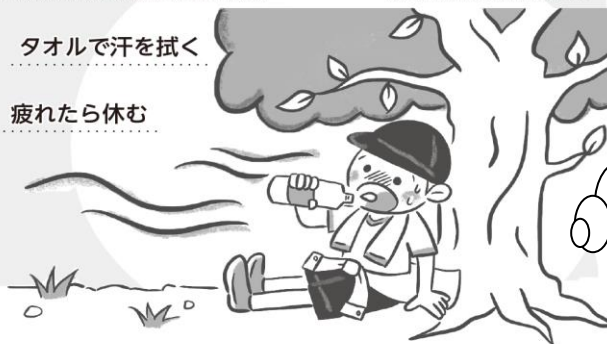
通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



こまめな水分
補給を心がけま
しょう。

体育や部活動
などで汗をかく
前にも、十分な
水分補給をする
ことが大切です。