

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和5年4月19日(水)
No.2

健康ってなんだろう？

新学期が始まって約10日が経ちました。新しい学年、学級には慣れてきましたか？
気づかないうちに、体も心も疲れていることもあります。

健康
って
なん
だろ
う？

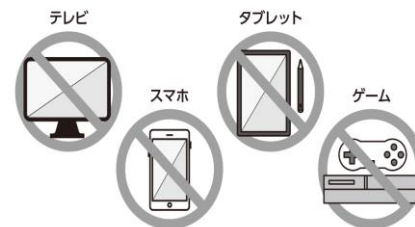
からだ けんこう 体の健康 びょうき 病気や ケガなく 過ごせること	こころ けんこう 心の健康 いきいきと 自分らしく いられること	せい かつ けんこう 生活の健康 とも かぞく 友だちや家族と いい関係で いること
---	--	---



健康に過ごすというのは、体が元気なことだけでなく、自分らしく過ごせることやまわりの人との関係がよい状態で心も健康でいることが大切です。

夜は早めに体を休めて疲れをためないこと、何か気になることや心配なことは誰かに話をしてみることが大切です。

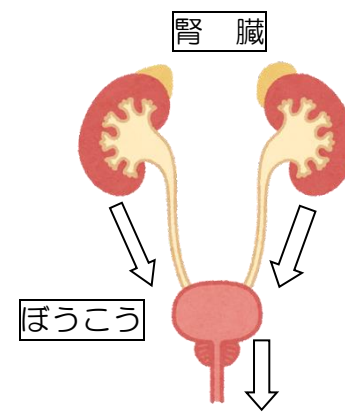
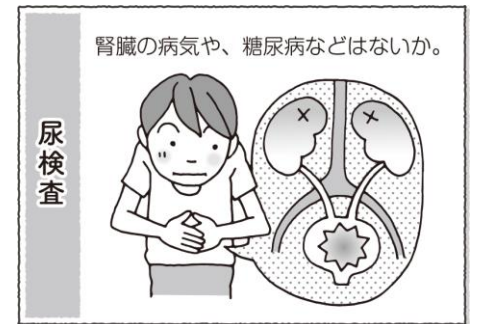
早く体を休めるために、眠りやすい環境をつくるのが大切です。テレビやスマホなどメディアから出る光は眠気を感じさせなくなるので、早めにOFF(オフ)にして寝る準備をしましょう。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!
*日本眼科協会 HP「こどもの目」より

尿検査をします

4月20日(木)は尿検査の提出日です。
毎年、健康診断で尿検査をするのは、尿を検査することで腎臓のはたらきを知るためです。
腎臓(じんぞう)は、腰の少し上のあたりに左右に一つずつある臓器で、全身をまわった血液の中のいらなくなった物質だけをこして、尿(おしっこ)をつくっています。
つくられた尿は、ぼうこうに運ばれて、たまったら体の外に出されます。



体に必要なものと
必要のないものに分ける。

尿に体に必要なたんぱくや糖が含まれていると腎臓のはたらきを調べる必要がある場合があります。

検査をする前の日に寝る前には必ずトイレに行ってから寝ましょう。安静にしている状態でつくられた尿で検査するためです。

朝起きてすぐに出た尿で検査をします。
出始めの尿はとらないで、途中から尿をとりましょう。



検査の提出日

4月20日(木) 予備日 21日(金)・27日(木)・28日(金)

提出方法

- 提出する前に、袋に名前が書いてあるか必ず確認をしてください。
- 登校したら、教室の提出するBOXに入れて名簿にOをしましょう
- 生理中や体調がよくない場合は、予備日に提出しましょう。

名前を確認!

