

# 5月のほけんだより

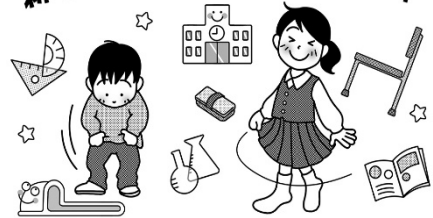
令和5年5月9日（火）

三沢高等学校 保健室

さわやかで過ごしやすい季節となりましたが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。また、新しい環境に慣れようと気づかないうちに疲れがたまっている人もいるかもしれません。

そんな時は、ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を充分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね！

新生活、もう慣れた？



こんなにあった！

## 湯船につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れる

◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる

◆ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう！

イライラ

## 睡眠

足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」

と不思議に思えるかもしれませんよ。



### 一人で悩まないで



本校にはスクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーが配置されています。生徒のみなさんはもちろんのこと、保護者の方も相談することができます。

相談を希望する場合は、担任の先生や保健室にお知らせください。

〈スクールカウンセラー5月来校日〉

5月11日（木）13時から16時、5月30日（火）9時から11時

〈スクールソーシャルワーカー来校時間〉

16時から19時 ※日程は調整します。

# 今週は尿検査があります！

【実施日】 5月10日（水）3年生  
5月11日（木）2年生  
5月12日（金）1年生

## 【検査の受け方】

- ① 前日の帰りのHRで各自の名簿番号の容器と紙コップを受け取る。
- ② 当日は、朝起きたらまずトイレに行き、出始めの尿を少し流してから尿を採取する。

**おしっこは、こうしてとります**

**①**



朝起きたら、まずトイレへ。  
からだを動かしているときのおしっこには、害のないたんばくが混じることがあり、病気が原因で出るたんばくと見わけられなくなります。

**②**



出はじめのおしっこを少し流してから、紙コップにおしっこを取ります。  
出はじめのおしっこは、前日の残り。検査には、眠っている間に出てきたおしっこがいちばんよいのです。

**③**



紙コップに取ったおしっこを、検査用の容器に入れて、しっかりふたをしめます。  
おしっこを取ったその日に検査をしないと、正しく結果が出ません。忘れずに持ってきてください。

- ③ 教室にある尿検査用の容器立ての自分の名簿番号のところに提出する。
- ④ 容器を提出したら、必ず提出確認票に○印をつける。

※生理中の生徒は、今回は提出せずに容器を保健委員に返却する。

忘れずに提出して下さるようご協力お願いします。



ゴールデンウィーク前までに、検査や治療が必要な生徒には、以下の通知を配布しています。

- ◇視力検査結果のお知らせ（全学年）
- ◇眼科検診結果のお知らせ（全学年）
- ◇聴力検査結果のお知らせ（1・3年）
- ◇耳鼻科検診結果のお知らせ（1・2年）
- ◇歯科検診結果のお知らせ（全学年）
- ◇心電図検査結果のお知らせ（1年）



「五月晴れ」という言葉があります。

梅雨の間に晴れた時のことですが、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いです。寒い冬を過ごしてきたみなさんの体は、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意が必要です。軽い運動で暑さに体を慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をする時は休憩を入れるなど、熱中症予防を心がけてください。