

# ほけんだより

令和7年4月22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してストレスや不安を感じてしまうこともあり、気づかないうちに疲れてしまうこともあります。そんな時は、ゆっくりする時間をとって自分の心や体のことを考えてみるのもいいかもしれませんね！

みんなの学校生活、お手伝い

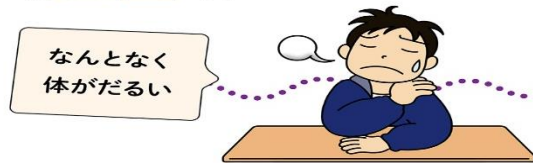


## ほけんしつ

新学期が  
スタートし  
て2週間

学校生活で **不便に感じること** や  
**気になること** はありませんか？

昼休みや放課後、声をかけてください♪



## 今週は尿検査があります！




【実施日】

4月23日(水) 3年生+野球部員  
4月24日(木) 2年生  
4月25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分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、眠っている間にで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室に返却する。

忘れずに提出してくださるようご協力お願いします。

それ、心や体からの

# SOSかも？

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。  
のんびりする時間をとりましょう。

## 体のサイン



## 心のサイン



## 気分を変えて

# リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。



### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### 感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

♥ 誰かに話すことで気持ちが整理されたり、気持ちが晴れたりすることもあります。

スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの先生方に相談を希望される場合は、担任の先生や部活動の顧問の先生、保健室までお知らせください。

ご家族の方もお子様の相談なども受け付けておりますので、学校までご連絡ください。

☆スクールソーシャルワーカーの勤務日☆  
平日 16時～19時

※他校勤務で不在の日もありますので、事前に日gfvdsc程を調整します。

### ※SC 来校日

5月  
16日(金)  
13:00  
～16:00  
6月  
16日(月)  
午後から

