

# 保健だより

2024年4月25日 中茶安別小中学校保健室

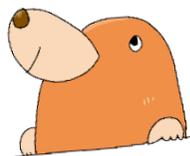
## そろそろなれたかな…??

開校記念日もおわり、ゴールデンウィークも目のまえです!

あたらしい学年もたのしくなってきたのではないのでしょうか??

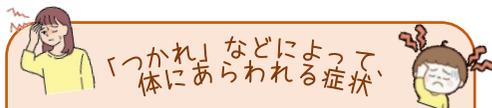
たのしいときは、体のちいさいつかれ、なやみ、もやもやなどが、たまってきても、しらないふりをしてしまいがちです。

ためることは良くないことなので、自分の心と体をきづかってあげてくださいね



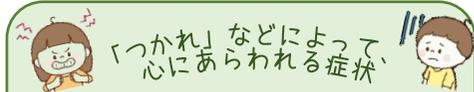
## ☆ リラックスを心がけて・・・ ☆

4月からの「環境の変化」や「人間関係」「勉強」といったものから感じる「つかれ」や「ストレス」は5月ごろから体にあらわれることがおおいです。



「つかれ」などによって、体にあらわれる症状

頭痛・腹痛・食欲不振・めまい  
寝れない・起きれない など



「つかれ」などによって、心にあらわれる症状

やるきがでない・イライラ・不安  
あせり・そわそわする など

体と、心にあらわれた症状を

しっかりと解消するためには、

「リラックス」が大切です。

「好きな音楽をきく」「たくさん寝る」

「ゆっくりお風呂にはいる」

「好きな動画をみる」 など、

自分が、「こうすると落ちつく」という

方法で、体と心をゆっくり、

いやしてくださいね。



## ☆ あしたは尿検査! ☆

あしたは「尿検査」の日です。「なんのためにするのか」「どうやってするのか」をしっかり確認してくださいね!

○ 検査をする日 ~ 4月26日(金)

○ 提出場所 ~ 保健室

○ 検査をする人 ~ 中茶安別小 中学生全員  
検査の日と、生理が被ったときは2次検査(5/15)に提出でOKです。前田が担任の先生に伝えるか、空容器で保健室に提出してください。

~正しい検査結果を得るために~

### 尿検査前日の注意点

✓ 寝る前に必ず排尿しておく

✓ 激しい運動をしない

✓ ビタミンCが多く入ったジュースやサプリメントなどをとらない



## ☆ 尿検査の方法 ☆

検査の朝にあわてないように、今のうちから、「どうやって検尿をするのか」を確認してくださいね!

いつもより、すこし早く、起きる!



朝ごはんの前に、トイレに行く!



すこしだけ、おしっこをする!

茶色い容器に、しっかり、ふたをする。



紙コップから、茶色い容器にうつす。



紙コップに、おしっこを半分、ためる



茶色い容器に、名前シールをはる。

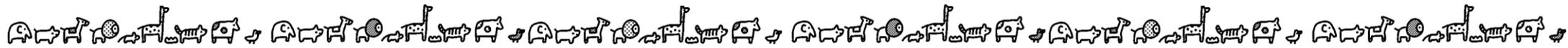


ふくろにいれて、学校へ持って行く。



検査の日にも、もって来るのをわすれても、あわてずに、先生におしえてくださいね!





☆ ちょっとむずかしいけど、知ったら特になる豆知識！ ☆



「おしっこ」とはなんなのかが勉強してみよう！

☆ そもそも「おしっこ(尿)」とは・・・ ☆



人が飲んだ飲みもの(水・ジュース・牛乳・スープなど)や、

食べ物に入っている「水分」が体の中を通過して、体の外にでたものです！

飲んだものが「おしっこ」になるなら、

ジュースや牛乳を飲んだあとは、おしっこの色が変わるの??



いいえ、ジュースや牛乳を飲んだあとでも、

おしっこの色が変わることはありません！！



おしっこの色が変わらない理由は・・・！！

体は、食べ物や、飲みものからからは、体に必要な「栄養＝食べ物の色」と

「水」だけを取って(吸収)、体には、ひつようなないゴミの部分を、

おしっことして体の外に、だしています。だから、何をのんでも、食べても、

おしっこの色が変わることはないのです。

(たとえば、「トマトを食べたあとは、体のなかで、トマトの栄養(赤い色)が

吸収されるから、おしっこが赤くならない」ということです。)



☆ つまり「おしっこ(尿)」とは・・・ ☆



体にいらぬものが、体のそとにでるということです！

「おしっこ」をガマンすることは「体のなかにゴミをためてしまう」という、とても体にわるいことなので注意しましょうね！

☆ 尿検査はなんのために・・・ ☆



尿検査では、「体がきちんと水分を、体にひつようなものと、

ひつようなないものをわけているか」「体にひつようなものがまちがって、

ゴミになっていないか」を検査するためにやっているのです！

☆ おぼえてください！ ☆

おしっこをしたあとに、「おしっこの色がいつもとちがう・・・」というときは、

体のなかで上手におしっこを作れなくなっていることがあります。

そういうときは、すぐにおうちの人や先生に相談してくださいね。



ちなみに・・・！

「じん臓」という臓器で、体に、

はいつてきた水分を「必要なもの」と、

「体にいらぬゴミ」に分けて、

おしっこを作っています！

