

保健だより

2025年4月17日 中茶安別小中学校保健室

そろそろなれましたか…??



あたらしい学年がはじまってから、あっという間に1週間がたちましたね。あたらしい下駄箱の場所や、教室、勉強にもだんだんとなれて、たのしいことも増えたんじゃないでしょうか！
たのしい毎日の中では、自分が気づいていないだけでつかれがたまっていることもあります。しっかり体を休ませる時間もつくりましょうね！

☆ 最近、あたたかい？さむい？ ☆



4月もあっという間に半分がおわりましたね。外をみると、チューリップの頭がみえたり、お花がさいてきたりと春っぽいあたたかい日もでてきましたが、最近では天気もわるく、さむい日がつづいています。その日の気温や、自分の汗にあわせて服装をかえられるように工夫しましょうね！（汗をかいたら水分補給もわすれずに！）

☆ つかれのリセットタイム！ ☆

湯船につかると いいことがたくさん！

- 血液やリンパなどのながれがよくなる
- 筋肉や関節がやわらぎ、こりがとれる
- からだのよごれがとれる
- 副交感神経が活発になり、リラックスできる
- 疲れがとれる
- 眠りやすくなる

「最近、つかれたな～」という人は、体と心のつかれをリセットするために、シャワーだけでなく、湯舟にぜひ入るようにしてみてください！

☆ 要チェック!!保健室のルールとマナー ☆

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18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。前田か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。

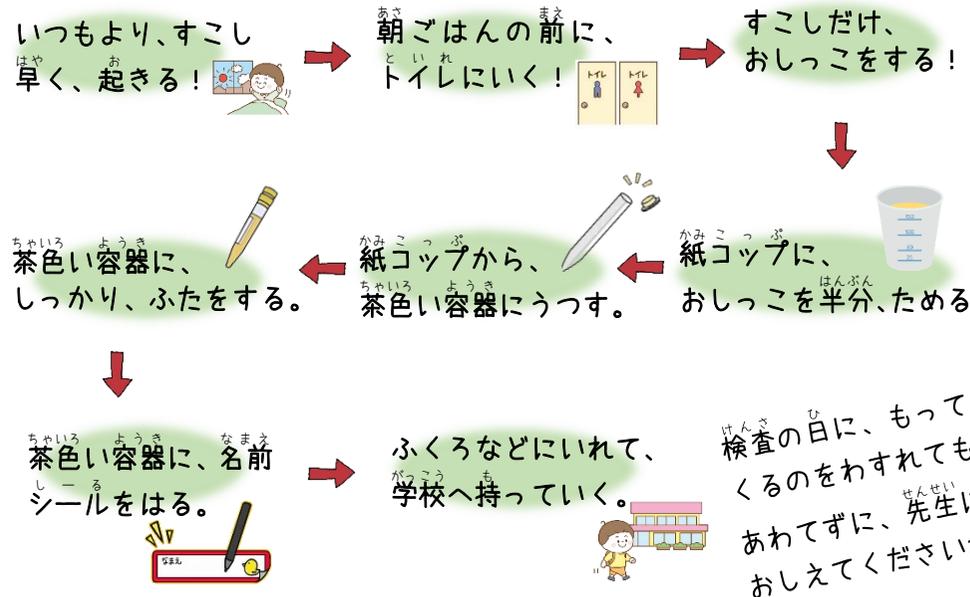
~正しい検査結果を得るために~

尿検査前日の注意点

- ✓ 環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

☆ 保護者のみなさまへ ☆

検査の朝にあわてないように、今のうちから確認してください



☆ ちょっとむずかしいけど、知って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、おしっこの色はわかるの??



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】人の体は、食べ物や、飲みものからゲットした「栄養」と「水」で「血液」をつくり、全身にぐるぐる回しています。体の中をぐるぐる回った血液は、「じん臓」という臓器で、再利用されるのですが、そのときに「リサイクルできるもの」と「ゴミになるもの」にわけられます。

この「ゴミとなるもの」がおしっことなり、体の外にでます。血液の赤い色は「リサイクルできるもの」なので、体の中のにこります。おしっこは、血液の中の赤色の成分がなくなってしまうので黄色っぽくなります。ジュースなどを飲んだあとでも、おしっこの色は黄色っぽくなるのは、このためです!!



☆ 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」を検査するためおこないます。



☆ 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」という臓器では、背中側に2つあります。このじん臓の調子がわるいと、おしっこの色が変わることがあります。

