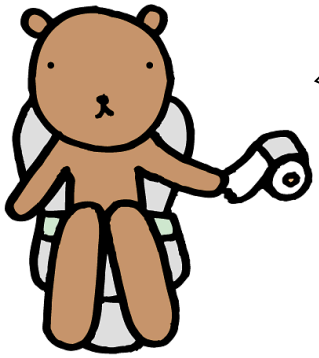
保健だより

江東区立深川第二中学校
平成 29 年 4月 25 日 保健給食部

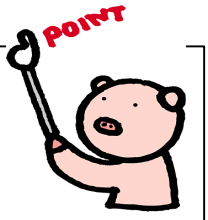
本日、尿検査の提出日です！



尿検査では

★ **尿たんぱく**・・・尿に含まれているたんぱくの量
★ **尿糖**　　・・・尿の中に含まれる糖(ブドウ糖)の量
★ **尿潜血**　　・・・尿の中に赤血球やヘモグロビンが含まれているかどうか

を調べます。



尿検査では、体にとって大切な「たんぱく」や「糖」、「血液」などが、いらないものとして尿と一緒に外に出てしまっていないかを調べます。そしてその結果から腎臓が正常に働いているかを調べます。

しかし、学校で行った検査結果が陽性(＋)だったとしても、必ず病気であるとは限りません。より詳しい検査が必要です。

今日、忘れた人・提出できなかった人は…

明日〈4/26（水）〉または…
5／9（火）に提出となります！

- **容器などは、なくさないようにとっておいて使いましょう。**
- **回収日に登校したら、すぐに保健室前の廊下に持ってきてください。（廊下に、回収袋を設置しています。）**

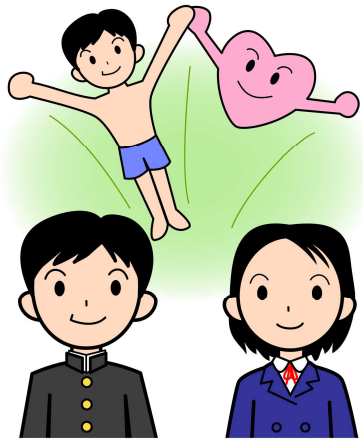
新年度が始まって、そろそろ１ヶ月…

心と体、疲れていませんか・・・？

新年度が始まって、そろそろ１ヶ月。多くの行事、部活動のスタート慣れない環境での緊張感…、そろそろ心にも体にも疲れがたまってくる頃ですね。次のような症状が出てきたら、心と体が SOS を出しているサイン。自分の心と体のチェックをしてみよう！

心と体の健康チェック

- □ いつも体がだるい
- □ 睡眠をしっかり取っているはずなのに昼間眠い
- □ 夜、寝つきが悪い
- □ 夜中、何度も起きてしまう
- □ 食欲がなくて、朝食が食べられない
- □ なんとなく元気がでない
- □ 元気な時とそうでない時の落差が激しい
- □ 原因不明の頭痛や腹痛がある
- □ あまり人と話したくない



～心と体は、つながっているよ～

心と体は、つながっています。

そのため、**だるさ・頭痛・腹痛といった体の症状**が**疲れやストレスといった心の状態が原因**で出てくることもありますし、逆に**気持ちの落ち込み、やる気が出ないなどの心の状態**が、**疲労（疲れ）や睡眠不足といった体の状態が原因**で起こることもあるのです。

毎日を元気に過ごすためには、心と体の両方の調子を整えていくことが大切ですね。

体の調子を整えるために…

●質のよい睡眠をとる

〈そのために…〉

- 睡眠のリズムをくずさない
- 布団に入ってからのスマホ等の使用はしない
- 朝は、しっかり朝日をあびる

●朝食をしっかり食べる

●適度に体を動かす

心の調子を整えるために…

●心の緊張をとるための
リラックスタイムをつくる

〈たとえば…〉

- 自分の好きなことを短時間でもやってみる
- お風呂にゆっくりつかる

●気になること心配なことは人に相談する

- 保健室や相談室でも、お話を聞きますよ！

１年生は、いよいよ今週から部活が本格的に始まりました。

慣れない生活で、心も体も疲れやすい時です。無理をしないで自分のペースでやりましょう！