

保健だより

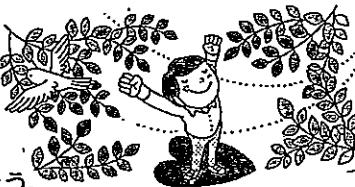
[5月号]
令和元年5月7日
さいたま市立大宮西高校
保健室・保健委員会

風薫る五月…。令和元年がスタートしました。

10連休明け、みなさんの体調はいかがですか。

若葉を吹きわたる風がすがすがしい季節になりましたが、この時期はお天気や時間帯によって、気温が大きく変化し、油断をすると体調の変化に直結します。

こまめに衣服の調整をするなど健康管理に努めていきましょう。



保健室からのお知らせ

①尿検査が予定されています。(下部のお知らせを確認してください。)

*尿検査は、学校保健安全法で必ず検査を行うことと定められています。

学校指定の日に提出できなかった場合は、各自が日時指定された検査機関に持参するか(公欠にはなりません・交通費自己負担)、かかりつけの病院で検査し(費用は自己負担。保険が効かないため3,000円程度かかる)、結果を提出しなければなりませんので、注意してください。

②急な気温上昇、熱中症に注意しましょう。

この時期の急な気温上昇は、体が暑さに慣れることから熱中症が発生しやすい時期となります。こまめに水分を補給し、予防に努めていきましょう。

尿検査のお知らせ

配布日 5月8日

提出日 5月9日

予備日 5月10日

◎朝のSHRに出すこと

* 遅刻すると提出する

ことがでません。日時をちゃんと守りましょう。

尿検査では腎臓疾患や糖尿病の早期発見ができます。

注意事項

- ①前日にビタミンCを大量に含む飲料等を避ける
- ②寝る前に必ず排尿する
- ③朝起きてすぐの尿を採取する
- ④採尿するときは出始めの尿を少し流して中間尿を採取する。(常在菌の混入を防ぐため)

\新学期始まって、ひと月・10連休明け!

からだ・心疲れていませんか?

CHECKLIST

からだ

あり不
調は
せん
か



頭が痛い。
お腹が痛い。
食欲がない。
めまいがする。
何となくだるい。
朝起きづらい。
ぐっすり眠れない。

心

あり不
調は
せん
か



落ち着かない。
やる気が出ない。
イライラする。
不機やあせりを感じる。
気持ちが沈む。
なにかをするのも面倒くさい。
集中できない。

疲れを感じたら、試してみましょう!

誰でも、ときには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に遊びに行くださいね。

- ☆からだを動かしてリフレッシュ! … 楽しくくらいの運動を。
- ☆好きなことでほっこり … 者楽でも読書でもゲームでも。
- ☆生活リズムを整えよう … 早寝、早起き、朝ごはん。
- ☆悩みを抱え込まない … 誰かに話すと荷物が軽くなることもあります。
- ☆「へでなく、ちゅ」をやめる … 新しい環境では、失敗するのも当たり前。



5月22(水)~24(金)は中間考査があります

新しい学年になってから始めての重要なテスト、体調管理をしっかりし、万全な状態で臨みましょう!

- △健康アップのコツ△(^_^)/
- ①睡眠をしっかりとる
(寝不足だと勉強の効率が下がり体調不良のもとになる)
- ②3食しっかり食べる
- ③つかれたと思ったら軽くストレッチする
- ☆ワニボロイトアッ☆
おやつには、カカオの香りが強く集中力UPにつながる。チョコレート、ココアがおすすめ!
- ・ストレッチをするときは、首、肩、腰を重点的に!