



## 尿検査について

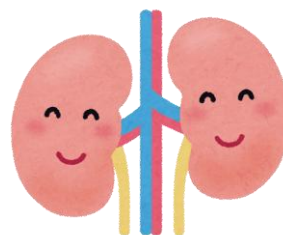
●**提出日時 4月25日(金) 朝の会終了まで(8:37まで)**

- \* 提出できるのは朝の会までです。出し忘れのないように注意してください。
- \* 月経中や体調不良などで提出できない場合は、5/9(金)または5/15(木)に提出してください。

※尿検査は、糖尿病、腎臓病、膀胱・尿路の病気がないかを調べる大切な検査です。  
正しく受けられるように、下記のことにご注意してください。

### ●前日の注意事項

- (1) 寝る前に必ずトイレに行き、排尿を済ませておきます。
- (2) 前日のうちにトイレに容器等を準備し、ドアに「保健だより」や「メモ」を貼っておくなど、忘れないための工夫をしましょう。
- (3) 前日の夕方からは、ビタミンCを含んだジュースやサプリメント等を飲まないようにしてください。



### ●尿のとり方

- (1) 朝起きてすぐの尿をとるようにします。
- (2) 出始めの尿を少し出してから、途中の尿(中間尿)をとります。
- (3) コップにとった尿を、採尿容器に吸い上げます。

\* 一度で線まで取れない場合は、次のようにすると尿を吸い上げられます！

- ① 容器を上に向け、わきを押して空気を抜き→② 容器を押したまま逆さまにして尿に容器の先を入れ→③ 押ししている手を離す

- (4) 容器のキャップをしっかり閉め、緑色のビニール袋に入れて、袋の口を閉めます。

### ●提出のしかた

- (1) 保健委員が名簿にチェックするので、出す前に出席番号と名前を言ってください。
- (2) 緑色の袋の上部を切り取り、自分の番号の穴に差し込んでください。

### ●その他

- (1) 月経(生理)などで提出できない場合は、5/9(金)または5/15(木)に提出してください。  
その場合、8:45までに個人で保健室まで提出してください。
- (2) ランリュックの中などに入れたまま、出し忘れる人が時々いますので注意してください。  
\* 出し忘れてしまった場合は、その尿は処分し、新しい容器を保健室に取りに来てください。

\* 教室での回収は1度だけです。提出できなかった場合は、翌日ではなく、5月9日(金)に個人で保健室に提出してもらいます。

\* 長野中は生徒数が多いため、保健室に提出する人が大勢いるとチェックに時間がかかり、検査機関の回収に間に合なくなる恐れがあります。体の都合以外の方は、できるだけ4/25(金)に提出できるよう、ご協力をお願いします！

それ、**心**や**体**からの

# SOSかも？

新学期が始まって2週間が経ちました。この時期は心身の疲れが出やすく、ワクワク楽しい気持ちばかりでなく、ストレスや不安を感じている人も多いと思います。

自分では気づかぬうちに心身の疲れがたまってしまいうちもあります。次のようなサインがあったら、心と体をゆっくり休ませてあげる時間を作りましょう。

## 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

紙に書くと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。

## 熱中症対策は今から！

- 暑さに慣れ、熱中症になりにくい状態にすることを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」と言います。適切に汗をかいて熱を外に放出し、体温を調整する力をつけると熱中症予防に効果的です。
- 「暑熱順化」にかかる日数は体調や体質などにより個人差がありますが、だいたい数日～2週間程度と言われています。夏本番に備え、今から汗をかく生活（ウォーキング、ジョギング、サイクリング、筋トレ、ストレッチ、入浴等）を、1日30分を目安に取り入れていきましょう！

