



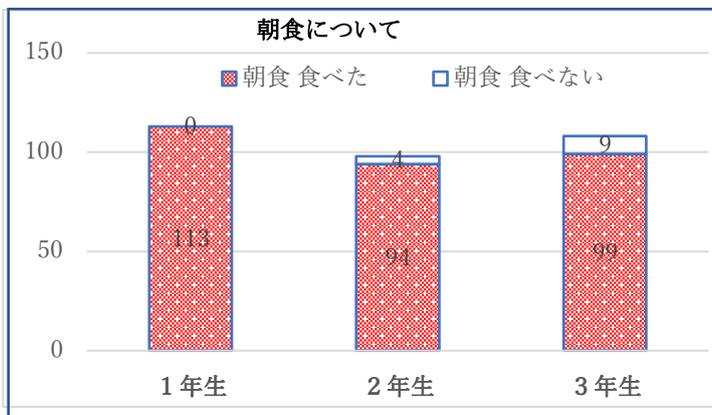
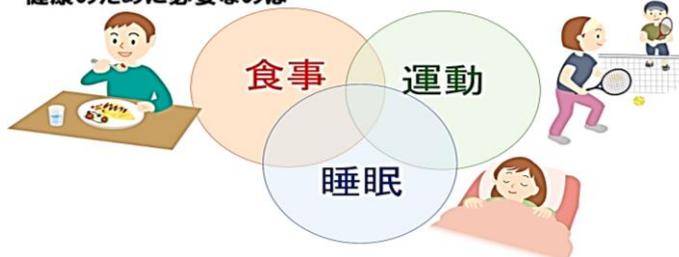
平成から『令和』へ

5月1日、令和元年がスタートしました。元号や時代が変わっても、『健康で過ごすこと』『自分の体や命を大切にすること』に変わりはありません。この世にたった一人しかいない自分自身を大切に、自分を大切に思う気持ちと同じように自分に関わる人達を大切にしながら、健康で充実した毎日を過ごしましょう。

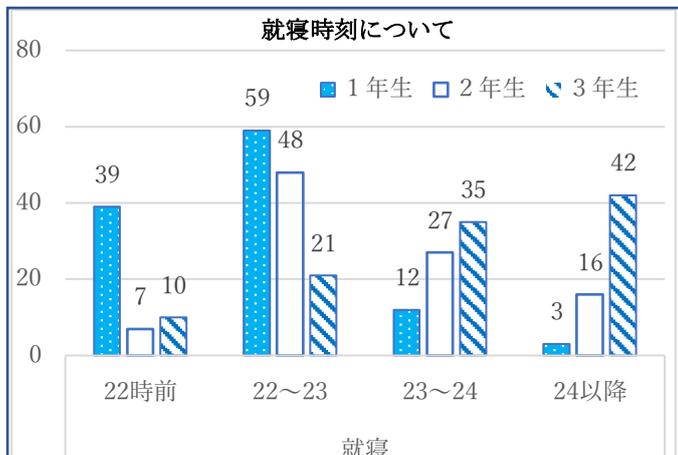
10連休が終わりました。 生活リズムは整っていますか？

下のグラフは、4月9日（入学式・始業式の翌日）に行った生活習慣調査の集計結果です。

健康のために必要なのは



- 1年生は全員、朝ごはんを食べて登校していました。しかし、2年生・3年生になると、朝ごはんを食べない人が徐々に増えます。
- 朝ごはんは、体の成長・脳や筋肉の活動・生活リズムを整えるためにも絶対に必要です。朝ごはんを食べる習慣をなくさないでください。



- 2年生 3年生は就寝時間が遅くなっています。新学期は、新しい環境で体も心も疲れます。十分に睡眠をとって疲労を回復してください。
- 特に3年生は半数以上が24時以降に寝ています。睡眠不足で体調を崩したり、授業中の居眠りや集中力低下が心配されます。

10連休が終わって、また
新学期が始まったような
緊張感を感じる人も
いると思います。
体や心の不調を感じたら
いつでも相談してください。



9日（木） 内科検診
（2-3・2-4・3年生全員）
10日（金） 尿検査
13日（月） ※詳しい内容は裏面

5月の保健行事

20日（月）心臓検診（1年生全員）
23日（木）尿検査（2次検査者）
眼科検診（全校生徒）
31日（金）耳鼻科検診（該当者）

生徒の皆さん・保護者のかたへ



4月中に「眼の受診のすすめ」「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配布しました。

○「眼科受診のすすめ」・・・用紙が届いたお子さんは、早めに眼科を受診してください。

視力 B 以下（教室の後ろからでは黒板の字が見えにくい）生徒に配布しました。

○「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」・・・『受診のすすめ』に〇がついていたら、早めに歯科を受診してください。

5月10日(金)

尿検査を実施します

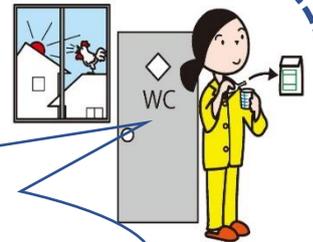
5月13日(月)

できる限り 10日(金) に提出してください。

(予備日)

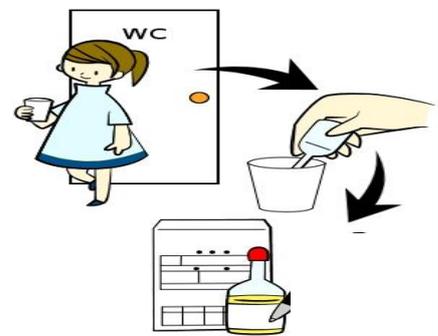
容器は9日(木) に配布します。

忘れないように、容器はトイレの扉(ドア)・壁など目立つところに取り付けておこう



検査方法・提出について

- 1 朝起きてすぐにトイレに行って、尿をカップに取る
(顔を洗う、布団をたたむなどの動作をする前にとってください)
- 2 カップの尿をプラスチック容器に移し替える
- 3 容器のふたをしっかりと閉めて袋に入れる
- 4 登校したらすぐに教室で『回収袋』に尿を入れて、提出用名簿の自分の名前に〇をつける



★**月経(生理)中の女子は、5月23日(木)二次検査に提出してください。**

尿検査は大切な検査です！必ず提出してください

尿検査でわかること

尿は、腎臓(じんぞう)と言う臓器で作られます。

腎臓(じんぞう)は血液から不要な物質を除去する臓器です。腎臓で作られた尿は、尿管(にょうかん)を通過して膀胱(ぼうこう)に集められ、ある程度の量がたまると『おしっこ』として排泄されます。

通常は、不要な成分と水分が尿を通じて体外に排泄されますが、様々な病気によって、尿中に本来は含まれるはずのないもの、含まれてはならないものが混じってきます。尿検査では、これらをチェックします。

尿検査は簡便な検査である反面、過労や運動などでも異常が見られる項目もあります。なので、朝起きて何も動作を行わず取った尿で検査を行います。

