スマイル

ほけんだより

別海町立上春別中学校
平成２４年４月２６日（木）
保健室　（担当：服部）

NO. 4

…あせらず ゆっくり…

新しい学年になり、3週間が過ぎました。特に1年生の皆さん!! 新しい環境での生活はいかがですか。まだ緊張している人も多いのでは？

（そんな皆も、まだドキドキしながらすごしていますよ。）

そして、『○○を頑張るぞ』と目標に向かって張り切っている皆さん!!

…疲れが出ていませんか？

ちょっとしたことでイライラしたり、焦ったり、やる気がなくなったりするのは、心が疲れているサインです。からだの不調も同じこと。そんな時は、のんびり過ごす時間をもつといいですよ。

連休ももうすぐですし。

保健室でおしゃべりもいいですよ。

なんと言っても、まだ新年度が始まったばかりです。心とからだのことを考えながら焦らず、ゆっくり進んでいきましょうね。

早寝早起き朝ごはん

中学生の生活リズムってどんな感じなのかな？と思い生徒達に聞いてみました。

部活動に家庭学習、家のお手伝い等々…まぁ、とにかく忙しい。時間がいくらあっても足りないようです。

いろいろと頑張っている上春の子ども達!!

結局どこを削るか…と言えば睡眠なのかな？

睡眠不足の人が多いような気がします…。うーん

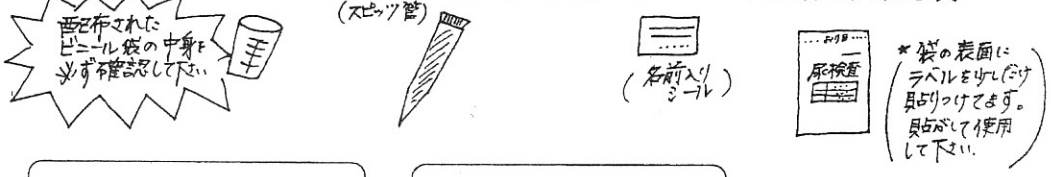
【尿検査のお知らせ】

日　　時：４月２７日（金）朝

対 象 者：全学年

回収場所：保健室→朝読書までに提出しましょう。

〈事前配布物〉①紙コップ・②試験管（茶色の容器）・③ラベル・④試験管を入れる袋



尿検査で何がわかる？

腎臓などに病気がないか調べます。

（血液を3週し、尿をつくり、老廃物を排泄して体内の環境を保っています。）

気をつけること

★各個人毎に通し番号がついています。兄弟など間違わないようにしましょう。

★生理中の女子は正しい検査ができないので、2次検査（5/18(金)）で行います。必ず前もって知らせて下さい。

手順説明

→検査機関発行のプリントも合わせて配布しますので、読みましょう。

①

朝起きてすぐ、出始めから少し後の尿をとります。（紙コップ使用）

②

スピッツ管の8分目くらいまで尿を移しかえ、ふたをしっかりとめ、ラベルを貼ります。

③

スピッツ管を袋に入れて封をします。

登校したら保健室に提出します。8時10分までです。

発育測定等の結果について

参観日の全体会でもお話しましたが、健康診断の結果をまだ伝えられていなく、大変申し訳ございません。生徒達も自分のからだの様子を知りたいようで…催促されました。

5/1(火) 健康カードにてお伝えします。

もうしばらくお待ち下さい。