

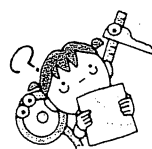
長岡京市立長岡第二中学校
令和4年4月20日 No.2

入学式から一週間たった週明け、全校の欠席者が30人を超える状況がありました。欠席理由は様々ですが、頭痛を主とした体調不良が多かったようです。春休みの生活リズムから、学校生活のリズムへの切り替えと、新学期の緊張感、そして気候の変化等が体調に影響しているのではないかと思います。

先週末から6時間授業も始まっていますが、また来週からは5時間授業になったりと、体をうまくコントロールしていく必要がありますね。その日の疲れを翌日に持ち越さないように、早寝を心がけましょう。

健康診断が続きます。

保護者の皆様、たくさんの保健関係書類の提出、ありがとうございました。「健康管理カード」に記入していただいた内容および記入されていなかったところにつきましては、個人面談等の際にお伺いさせていただきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。



「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でもし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を發揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきつというはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



どうして

おしっこ

おしっこのもとを作っている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。でも、腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見過ごしてしまうかもしれないのです。

だから、おしっこの検査はとても大切。正しい方法でおしっこをとって、腎臓に異常がないか調べましょう。



- 検査の前日はビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは控える。
- 朝起きてすぐのおしっこをとる。
- 少しだけおしっこを出してから、中間のおしっこをとる。



尿検査

一次検査 4月21日(木)、22日(金)

登校したら、教室で提出します。

提出箱の自分の名簿番号のところにに入れて、名表にチェックします。

二次検査 5月10日(火)、11日(水)

一次検査で未提出の人(欠席や体の都合で出せなかった)、一次検査で異常があった人に、お知らせをします。

尿のとり方

朝起きて一番のおしっこをとります

最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください



忘れそうだからと前日におしっこをとってはダメ。

⇒ 正しく検査できないことがあります

☆ ほぼ毎回、お昼や放課後になって提出忘れに気づく人がいます。登校したらすぐに出しましょう。

**学校管理下でケガをしたとき
災害共済給付金
を利用できます**

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。
医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡ししますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

学校の管理下とは？
授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

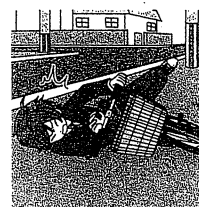
災害共済給付制度



授業中や課外指導でのケガ



休み時間や放課後のケガ



通学中のケガ



部活動中のケガ

寝朝
てご
いたは
たいん
いより

新学期 がスタートしました。「1分でも長く寝ていたい」と朝ごはんの時間をけずっていませんか？

朝ごはんをぬくと頭がボーッとしたり、体のだるさや疲れを感じやすくなります。睡眠時間が少しのびても、これでは体によくありませんね。

特にどんどん体が育つ成長期は、1日に必要なエネルギーが最も多くなる時期です。朝からしっかり食べて、1日元気で過ごせるようにエネルギーを補給しましょう。

睡眠も大切ですが、朝ごはんの時間もつくってくださいね。



その症状、体調不良のサインかも!?

朝の健康チェック

顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
鼻	鼻水・鼻づまりがある
のど	赤くなっている、咳が出る
皮膚	腫れている、ジクジクしている
尿・便	回数が多い、においや色が違う
食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い

当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません

また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてください。

なにも飲まなくても、**おしっこ** が出るのはなぜ？

それは、ほとんどの食べ物の中に、水分がたくさんふくまれているからです。ご飯だと約70%、大根やキュウリなどの多くの野菜は90%以上、ウイナーでも約50%が水分だそうです。

これらの食べ物が胃・小腸とゆっくり進むうちに水分は体に吸収されます。吸収された水分は血液に溶けて腎臓に運ばれ、体に不要な物だけこしとられます。こうして残った不要な物と余分な水分が一緒になったものがおしっこです。だから飲み物を飲まなくても、おしっこはけっこう出るのです。

でも体が正常に働くためには、食べ物とは別に毎日約1.5Lの水分が必要です。

水分の補給は忘れずに

カラダの中からも花粉症対策を

マスクやメガネで予防するだけでなく、カラダの中からも対策を

ストレス
睡眠不足
運動不足

これらは免疫やホルモン、自律神経などのバランスを崩すので、カラダのいろいろなところに悪影響があり、花粉症悪化の原因にもなります。

そこで、カラダへ大きな負担にならない程度の、ちょっとした運動を継続するといいですよ。

適度に疲れたカラダは快適な睡眠のもと。同時にストレスや運動不足も解消できます。

朝起きたら、水分をとる習慣をつけましょう!

水筒か冷水機で飲めるコップなどを持てきましょう。

部活や体育授業などには、汗ふきタオルも準備しましょう!