

明日 15日(木)に耳鼻科検診があります！

山形大学附属病院の先生に、耳や鼻、のどの病気になるっていないか、異常はないかなどを診ていただきます。



<時間と順番>

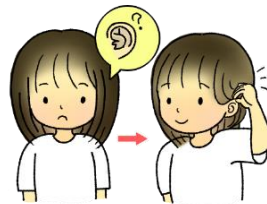
クラス	検診予定時間	授業時間
1-1・1-3	10:00 ~ 10:15	2校時
1-2・1-4	10:15 ~ 10:30	2校時
2-1	10:30 ~ 10:45	2校時・3校時
2-2・2-4	10:45 ~ 11:00	3校時
3-1・3-3	11:00 ~ 11:15	3校時
3-2	11:15 ~ 11:30	3校時

※ 時間は目安なので前後する場合があります。

<場所> 保健室

<検査の受け方>

- 耳に髪がかからないように耳を出しておきましょう。
髪が長い人は結ぶか、耳にかけておきましょう。
- 鼻水が出る人は検診前に鼻をかんでおきましょう。
- 連絡があったら、出席番号順に保健室前に整列し、静かに待ちましょう。
- 名前を呼ばれたらはっきり返事をしましょう。返事も検診の一部になっています。
- 右耳 → 左耳 → 鼻 → のど の順で診てもらいます。
- 当日欠席の場合は、後日保護者の送迎のもとで受診して検査を受けることになる予定です。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

16日(金)は尿検査です！忘れずに持ってきてみましょう！！

<提出の仕方>

- 提出できない人は、前日（15日）に保健室に断りに来ましょう。
- 朝、登校後にクラスの容器立ての自分の番号のところに入れましょう。8時5分までに提出してください。
- 忘れてきたら8時5分までに保健室に断りに来ましょう。場合によっては学校でとることになります。
- 各クラスの生活委員は、全員分そろったら8時20分までに保健室に届けに来ましょう。

尿検査では何がわかるの？



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。

腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要ないものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中にははずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気がかなり進行していることが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。



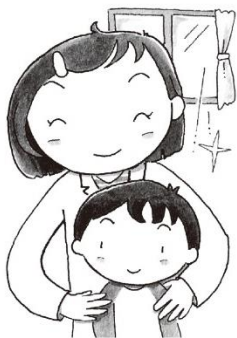
心にもお薬をあげよう！

元気がない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



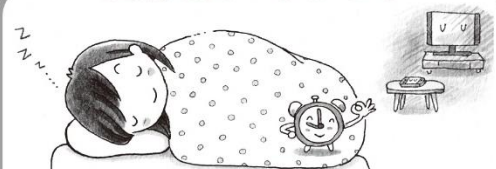
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみてもいいよ。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の
余裕がなくなること。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、いつでも保健室に相談しに来てくださいね。