

ほけんだより 4月



令和8年4月14日 No.2 宮城県松島高等学校 保健室



なんとなく元気がでない朝…はありますか？そんな時はカーテンを開けて、大きな呼吸をしてみましょう！ほっと心が一息つきますよ。

春はさまざまなものが変化し、気温も安定しません。早めの休養、衣服の調節など工夫して乗り切りましょう。



尿には私たちの体の状態を教えてくれる大切な情報がたくさんあります。尿検査は、体の中にかくれている病気を早めに見つけることにつながります。

提出日 4月 15日(水)
16日(木)

基本的には全員15日に提出するつもりで！

提出方法

- **朝登校したらすぐに** 教室にある回収袋に提出します。
- 提出したら必ず名票に「○」をつけてください。



尿検査の注意点

- * **検査前日** * 夕食後は夜食やジュース類、ビタミン剤はひかえましょう。
- * **検査当日** *
 - 当日朝、起床後すぐ（1回目）の尿をとります。
 - 尿道にたまっている尿を捨てるために、初めに少しかけ排尿をしてから、採ってください。
- * **その他** *
 - 検査上の注意は、容器を入れる袋に書いてあるので、よく読んでください。
 - 欠席や体調不良等で受けられなかった場合は、後日再回収します。その時まで配付された容器はなくさず持っていてください。
 - 提出する尿は各回収日の朝に採ったものに限ります。
 - 腎機能等の経過観察中、治療中の生徒は保健室まで相談に来てください。
 - 今回提出できない人は、事前に保健室に申し出てください。別の日程で提出してもらいますので、容器は各自で保管してください。

はいふぶつ
配付物がたくさんあります



わすれものちゅうい
忘れ物に注意



しっかり
受けよう!

健康診断

それもからだや心の SOS です

みなさんは、保健室は「けがの救急処置をしてくれるところ」ということを知っていると思います。でも、からだの不調はけがだけではありません。痛いところがあったり元気がなかったりするもの、からだや心が SOS を出している証拠です。養護教諭の先生は、みなさんの SOS をキャッチして、からだや心の不調に対応したり話を聞いたりします。つらいときは保健室に来てください。



まちがいさがし☆7

7つのまちがいをさがしてみよう!

