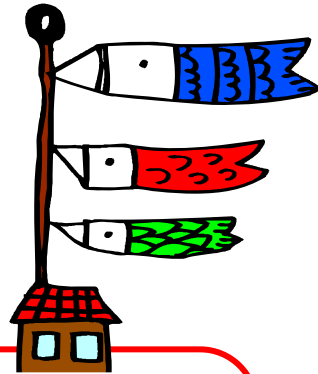


# えがお 5月

平成23年4月28日  
波崎第四中学校  
保健室

新学期が始まって1か月が経とうとしています。みなさん、そろそろ新しい学級に慣れたころではないでしょうか？

学校行事が多かった4月。この時期は、慣れない生活で緊張していた分の疲れが出て、ケガや体調を崩しやすいときです。これから、三連休があります。体調管理に気をつけて、しっかりパワーを充電し、また元気に学校へ登校しましょう。



## 5月の 保健目標 自分の健康状態を知り、病気の早期治療をしよう！

今月は、尿検査や問診票など学校に提出する物がたくさんあります。必ず日程を確認して、忘れずに提出してください。

検査結果も配付しますので、治療が必要な人は早めに病院へ行きましょう。

## ～5月の保健行事～

5月も保健行事がたくさんあります。検査の日は、なるべく休まないようにしましょう。

日程	検査項目	注意事項・準備物等
10日(火)	MR混合予防接種 【1年生】	・麻しん・風しんの予防接種です。 ・ <b>予診票</b> を忘れずに持ってきてましょう。
13日(金)	歯科検診 【全学年】	・当日の朝、必ず歯を磨いてきましょう。 ・大きな口を開けて検査を受けましょう。
19日(木)	尿検査 【全学年】	・ <b>19日の朝、一番の尿をとりましょう。</b> ・朝、各教室で集めます。忘れずに…。 *もし、19日に忘れてしまったら、20日(金)に直接保健室へ持ってきてください。
19日(木) 【1年・3A】 23日(月) 【2年・3B】	内科検診 【全学年】	・服装は、 <b>体操服の半袖・ハーフパンツ</b> です。忘れずに持ってきてきましょう。
30日(月)	心電図検査 【1年生】	・服装は、 <b>体操服の半袖・ハーフパンツ</b> です。靴下は教室で脱いできましょう。 ・心臓病問診票を忘れずに持ってきてきましょう。

## 健康は規則正しい生活から！！

毎日、規則正しい生活をしていますか？ 夜遅くまでゲームやケータイでメールをしている、朝ごはんを食べないことがある、間食の回数や量が多い…という人はいませんか？

そんな不規則な生活を続けていると、体のリズムが狂ったり、心が不安定になったりして元気に過ごすことができなくなってしまいます。「最近、ちょっと調子が悪いな…」という人は、生活のリズムを見直すことで改善できることが多いようです。

### <生活習慣チェック> いくつ〇があるかな？

<input type="checkbox"/>	早寝早起きをしている(夜更かしをしない)
<input type="checkbox"/>	毎日、朝ごはんを食べている
<input type="checkbox"/>	毎朝、トイレに行く(排便している)
<input type="checkbox"/>	おやつは、決まった時間に食べている
<input type="checkbox"/>	毎日、外で運動をしている
<input type="checkbox"/>	ストレスをためないようにしている



〇の数が少なかった人は、もう一度生活習慣を見直しましょう！

### 【朝ごはんをさわやかに1日をスタートしよう！】

#### <朝ごはんを食べると…>

胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚まします。また、脳のエネルギーも補給できるので午前中から元気に活動することができます。

#### <朝ごはんのポイント>

脳や体の活動エネルギーとなる炭水化物(ごはんやパン)をしっかり摂ること。また、おにぎりやパンだけの食事ではなく、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルの豊富な果物と一緒に摂るともっとよいですね。

## 尿(おしっこ)は健康のバロメーター

### あなたのおしっこは大丈夫？

腎臓にたどり着いた血液から、余分な水分や栄養素をろ過したものが尿です。水分を多くとれば尿は増え、色も薄くなります。高熱がある時や疲れている時などは濃い色になります。

#### 健康的な尿の特徴

色：淡黄色 黄褐色  
におい：わずかなアンモニア臭  
量：約1～2e/1日  
回数：約4～6回/1日

**ドキッ!** おしっこが真っ黄色…。  
ビタミン剤をのどと、濃い色の尿が出る場合があります。これは、余分なビタミンが尿と一緒に排出されたため。風邪薬や便秘薬などでも、尿の色が濃くなる場合があります。

### 健康的な尿にするために



水分補給をたっぷり

適度な水分補給は、腎臓の働きをスムーズにしてくれます。1日約1.5eの水分を、6～7回に分けてこまめにとりましょう。



適度な運動で、  
血のめぐりをよく

血液は体中を駆けめぐり、酸素を送り込むと同時に老廃物を回収しています。血液循環をよくするためにも、適度な運動が大切です。



トイレを我慢しない

膀胱に長時間尿をため込むと、細菌感染を起こしやすくなります。尿はできるだけ我慢しないで、すぐにトイレに行きましょう。