

ほけんだより

5月

令和8年5月15日
 狛江市立狛江第二中学校
 保健室



来週から体育祭に向けて本格的な練習や準備が始まります。まだまだ夏本番には程遠いような気がしますが、暑さに体が慣れていないため熱中症になりやすい時期です。早めの就寝を心がけて、体調管理に気をつけた生活を送りましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

5月18日(月)尿検査について

尿検査では、腎臓の病気や糖尿病ではないかを調べます。検診に必要な容器などは、15日にクラスで配布します。**18日(月)に提出できない場合は、保健室まで来てください。**

尿検査の予定	対象	回収場所	時間
5月18日(月)尿検査一次	全員	各教室	朝学活まで
5月20日(水)尿検査一次予備	※	2階保健室	8:00~8:15
6月4日(木)尿検査二次	※	2階保健室	8:00~8:15
6月9日(火)尿検査二次予備	※	2階保健室	8:00~8:15

※対象者の人には、個別でお知らせいたします。

今年度も尿検査の提出を忘れずに!!!

毎年、どうしても尿検査を忘れてしまう人が多く見られます。今年の一次検査は週明けなので、忘れてしまう人が多いのでは、と心配しています。「予備日」は、どうしても出せない事情があった時のための日として設けられています。もちろん初日に忘れてしまった人にも、予備日の提出をご案内しますが、18日(月)に提出できるようにしましょう。

当日の朝、検査を忘れないために、今日帰宅したら「**トイレに容器を置いておく**」「**『18日の朝!』とメモを貼る**」など工夫をしましょう!

タブレットの「**リマインドアプリ**」もお勧めです。昨年度は、せっかく検査したのに、家のテーブルや玄関に忘れてしまう人がいました。おうちの人にも「忘れてないか、声掛けしてね」とお願いしましょう。





『隣の芝生は青い』

私には何もできない、取り柄がない。
隣のあの子は、あんなに素敵なのに。

そんなことを思っていないですか？

でもね。少しだけ立ち止まって見てみましょう。

あなたの足元の芝生も青くて、優しい花が

そっと揺れています。今は気付いていないかもしれないけど、
あなたにしか咲かすことができない花があります。自分のペースで OK。
もし、まわりの友達と比べて苦しくなった時は、一緒にお話ししましょう。

ナイトルーティンで ぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って
睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえば

寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。

自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。