

ほげんだより

秋の訪れ

季節の変わり目

ようやく秋を感じる季節になりました。今年の夏は特に暑かったため、突然季節が変わったように感じます。過ごしやすい気候ですが、気温差が激しいので体調管理に注意が必要です。

朝夕は寒く、日中は暑い

朝夕は気温が低くても、昼間は汗ばむことがあります。服装で上手に調節してください。特に下校時、部活動後に汗をかいた後、急激に体が冷えるとかぜをひきやすいので、気を付けましょう。

旬の味覚で栄養補給

「食欲の秋」と言われます。旬の食べ物がおいしい季節ですね。今は、一年中どんな食材でも食べることができる世の中ですが、旬の食べ物は、旬の時期に栄養価が高いと言われます。またおいしいものを食べると、体だけでなく心も満たされます。おいしいものを食べて、心と体の栄養補給を。

天気予報の活用

最近の天気予報は「何分後に雨が降る」など、詳しい予報を見ることができます。気温の変化も詳しく出ていますので、ぜひ活用しましょう。

感染予防

新型コロナウイルスの感染予防を始めてからずいぶん経ちました。そろそろ気がゆるんでくる頃ですね。これからはインフルエンザにも気を付けなければいけません。こまめに手洗い、マスクの着用を引き続きお願いします。

つながっている体と心

季節の変わり目は、体の調子だけでなく、心の調子も崩しやすい時期です。気持ちの落ち込みが体の不調として表れることもあります。特に今はコロナの影響で、子どもたちだけでなく、大人の人もストレスを受けていると言われています。体の不調が続く、気分が落ち込む、イライラするなど、いつもと違う自分に気づいたら、身近な大人に早めに相談しましょう。

心の体のサイン

- よく眠れない
- 頭痛や腹痛など、体調不良が続く
- 食欲がない
- なんとなく元気がでない
- わけもなく悲しくなる
- イライラする

中学生が相談できる場所は、学校以外にもあります。SNSや電話などで相談できる場所もあります。

尿検査

尿検査では腎臓やぼうこうの病気や、糖尿病などの疑いをチェックします。

【前日】前日から注意しておきましょう



激しい運動は控える



ビタミン入りの飲料や薬などは飲まない



寝る前に必ずトイレに行っておく

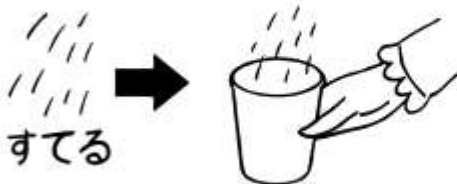
【当日】正しいとり方をしないと異常が出る場合があります



起きたらすぐに採尿



提出容器に移して手を洗う



すてる

出始めの尿を少し捨ててから



名前を確認し、ふたをしっかりと閉めて提出

尿検査は、健康診断の基本的な検査のひとつです。

自分の体の状態を知る上で、大切な検査なので、しっかりと受けましょう。

※10月2日（金）に欠席や生理中で提出できない場合は、10月16日（金）の二次検査の時に提出することができます。

今回提出しない人は、配付した容器を、二次検査回収の時まで保管しておいてください。

提出は **10月2日（金）** です