



令和8年5月1日
大田中学校
保健室



新学期がスタートして、一ヶ月が過ぎようとしています。今の季節は、日中過ごしやすいですが、朝夕の気温差があり体調を崩しやすい季節です。また、新学期の疲れが出やすい時期でもあります。無理をせず、「疲れたな!」と感じたらゆっくり休むようにしましょう。

5/18 (月) 尿検査 (一次)

前日準備・・・採尿用コップ、提出用袋、プラスチック容器を配布します。忘れず家に持ち帰り、目に付くところか、トイレに置いておきましょう。

当日の朝・・・目が覚めたら、すぐトイレに行き、朝一番の中間尿を取りましょう。

注意・・・尿が取れたらプラスチック容器のふたが、しっかりしまっているか確認してください。提出用の袋に入れて提出します。(ビニール袋に入れてきた人はビニール袋から出して提出してください。)

5/28 (火) 耳鼻科検診



検診場所・・・保健室

検診時間・・・13:30～

事前準備・・・髪の毛が長い人は、耳が隠れないように後ろでしばるか、ピンで留めましょう。マスクをしている人は、検診前に取りましょう。花粉症などで鼻水が出やすい人は、直前で鼻をかんでおきましょう。

検診の仕方・・・右耳→左耳→鼻→喉の順で検査します。この順でスムーズに検査できるよう、顔を左→右→少し上の順で動かしましょう。

結果からふりかえってみましょう。

健康診断が全て終わると、みなさんの身長や体重その他の検査結果を記入した「健康診断結果のお知らせ」を配布します。また、検診の結果、医療機関の受診が必要な生徒へは検診ごとに「結果のお知らせ」を渡しています。からだの様子を確認したり、具合が悪いところの治療を進めたりするものですが、ふだんの生活を振り返るきっかけにもなります。視力検査の結果が急に悪くなった人は、ゲームやスマートフォンなどを長時間使っていませんか。他にも気づくことがあるかもしれません。ふだんの生活習慣を確認してみましょう。

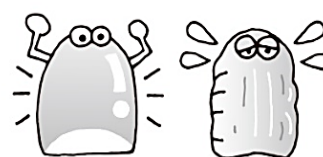
がんばりすぎてない?

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
☐ イライラする	☐ つかれが取れない
☐ やる気が出ない	☐ 頭やお腹が痛い
☐ 不安やきんちょうがある	☐ お腹がすかない
☐ 学校に行きたくない	☐ 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心と体が教えてくれるSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。

爪めは健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。

