

ほげんだより 5月

結城二高

保健室

令和元年5月7日

新学期がスタートしておよそ1カ月。新しいクラス・学年，部活動，人間関係などにも少し慣れて，落ち着きつつあるところかもしれません。そんなとき，ふと気づくと「体がだるい」「少し憂うつ」，そんなことを感じていませんか？いろいろな環境の変化があるこの時期は，身体も心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる，趣味などでリラックスするなど，緊張をゆるめる時間を意識的につくってみてもいいかもしれません。がんばるときにがんばる，休むときには休む，生活の中であまくバランスをとっていけるといいですね。



こんなときも保健室へ
心と体が疲れるところです

① 心と体のSOSに気づいたら

② がんばりすぎていることはないかな？

休めるようならちよっとお休みしましょう
悩みごとが原因の場合もあります

③ 気分転換も大事です

好きなことをしたりほーっとしたり
友だちに話を聞いてもらうのもいいですね

④ 保健室でも相談にのります

休み時間に来てくださいます
忙しいときはゆつくり話す約束をしましょう

尿検査日程			
かいしゅうび 回収日	1回目	5月29日(水)	かいしゅうばしょ 回収場所 ほけんしつ 保健室
	2回目	6月6日(木)	
	3回目	6月19日(水)	
※原則1回目を持ってくること ※学校に来たらすぐに保健室前のBOXに提出			

おしっこをつくる
腎臓の話

私たちのからだの60%は水できています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きてるとからだのいろんなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。

不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量はなんと1分間に約1L。腎臓は不要物を取りのぞいたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけをおしっことしてからだの外に出します。おしっこの量は1日約1.5Lです。

そんなおしっこを調べる尿検査で、いくつかの病気を見つけることができます。おしっこはきちんと提出してくださいね。