

Heart contact

令和7年 5月
江南市立北部中学校



新しい学級が始まってから約1カ月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？4月、新しい気持ちでがんばっている人も多かったと思います。5月は疲れが出てくる時期です。自分を大切に、適度に休養しながら、毎日を過ごしていきましょう。

尿検査のお知らせ

尿検査の日程が決まりましたのでお知らせします。尿には私たちのからだの状態を教えてくれる大切な情報がたくさんあります。例えば、尿に赤血球やタンパクが混ざっているのは、尿をつくる腎臓のはたらきがよくないサインです。尿検査はからだの中に隠れている病気を早めに見つけることにつながります。

検査の前日は、寝る前にトイレに行っておきましょう。朝起きてから1番の尿をとって、朝、忘れずに学校にもってきてください。生理等で1回目の日程に提出ができない人は予備日があるので、そこで提出するようにしましょう。



回収日：5月14日（水）、5月16日（金）

予備日：5月30日（金）

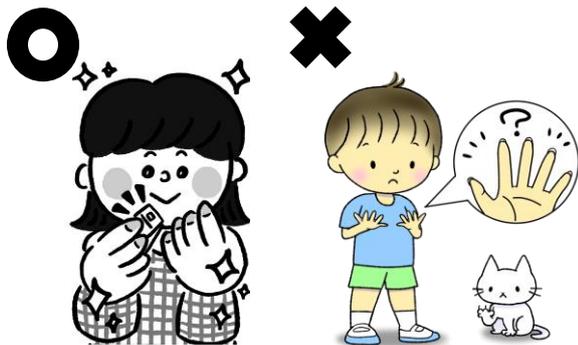
つめ検査とハンカチチェックを行います！！

健康委員会では、毎月10日と25日に『つめ検査』と『ハンカチチェック』を行っています。4月のチェックはどうでしたか？みんなが気持ちよく生活するために大切なことなので、一人一人が意識できるといいですね。

つめ検査

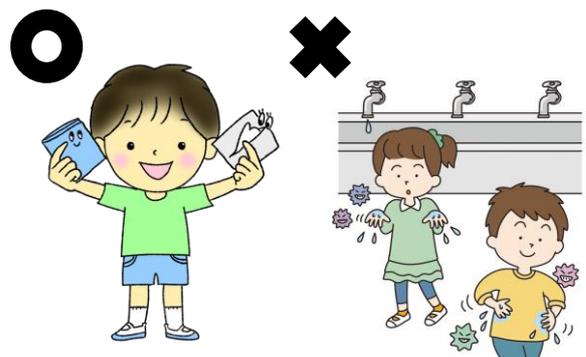
手のひら側からみて、つめがみえていなければOKです。短くしすぎると深爪になってしまうので、気をつけましょう。

けがをしない、させないために、つめが伸びてきたら、切るようにしましょう。



ハンカチチェック

手を洗った後は清潔なハンカチで手をふくことが大切です。そのために、すぐに出せるようにポケットにハンカチを入れておくようにしましょう。チェックのときも、すぐに取り出せる場所にあればOKです。



こんなにすごい！肌着の効果

暑い日が増えてきました。みなさん『肌着』は着ていますか？
暑いからといって、肌着を着ないという人はいませんか？
実は、肌着にはすごい効果が4つもあります。



- ① 汗を吸い取って発散し、体温を下げる。
- ② 服の中の蒸れをおさえる。
- ③ からだから出る皮脂などの汚れを吸い取り、肌を清潔に保つ。
- ④ 肌が服に直接ふれないため、服の汚れを防ぐ。

暑い日も、制服や体操服の下にしっかり肌着を着てきてくださいね。



睡眠の働き

「しっかり睡眠をとりましょう。」とよく言われますが、みなさんは睡眠にはどのような働きがあるか知っていますか？睡眠には次の6つの働きがあります。

- ① 脳やからだの疲れをとる。
- ② 血糖値やホルモンバランスの調整。
- ③ 免疫力を強くする。
- ④ 記憶を整理したり、保存したりして後で思い出せるようにする。
- ⑤ 判断力を高める。
- ⑥ ストレスや不安が減って、気持ちを落ち着かせる。

しっかり睡眠をとった後、疲れがとれた、頭がすっきりしたと感じたことがある人は多いと思います。毎日しっかり睡眠をとって、心もからだも元気に過ごしていきたいですね。



イラっとしたときは…

日常の中でイラっとしてしまうことは誰にでもあることです。そんなときに心を落ち着かせる方法を3つ紹介します。

一つ目は、「怒りの6秒ルール」です。心の中で「1、2、3…」と6まで数えると、不思議なことに、腹立たしい気持ちが波のように引いていきます。

二つ目は、深呼吸をすることです。大きく息を吸って吐くと気持ちが落ち着きます。

三つ目は、空（天井）を見上げるなど、気を紛らわす行動をしてみることで。

それらの方法でいったん心を落ち着かせたら、相手に何をどう伝えたらよいか、冷静に考えることができるはずですよ。ぜひ試してみてくださいね。



～保護者のみなさまへ～

日頃は学校保健活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。現在定期健康診断を実施しています。検診が終わり次第、受診をおすすめするものについて、お子様を通じて結果のお知らせをお渡ししています。受診されましたら、『受診報告書』を記入していただき、学校に提出をお願いします。また、該当のものについて、すでに受診され、結果がわかっている場合についてはその旨をご記入いただき提出をお願いします。