

5月8日（木）は尿検査回収日です

尿検査 提出前の注意点について

- ① 青いビニールに個人のラベルシールを貼ってください。

尿検査は、朝学活までに各クラスの回収袋に入れてください。
（保健室に持ち込む場合は、**8:40までにお持ちください**）

- ② この位置にある小さなシール（バーコード付き）をボトルに貼ってください。

- ③ ボトルに貼る時には、バーコードの向きに注意してください。
※機械で読み取れるように貼ってください。

バーコードのシマシマの向きはこちらです。

採尿前日の注意

- ① 前日の夕方から、ビタミンCを多く含んだもの（ジュース・サプリメント等）を過剰に摂取しないでください。
- ② 夜遅くまで運動を行ったりせず、必ず排尿をしてから就寝してください。

5月8日（木）の提出を見送る人

- ① 生理中、または生理が終わって3日以内の人
- ② 熱のある病気にかかり、なおってから2日以内の人

→ 5月16日（金）の予備日に提出してください。

裏面に続きます。

心が疲れていませんか？

新しい生活になって1カ月が経ちました。4月中旬から、体調不良による保健室の来室者が多くなっています。日頃から、生活習慣を整え、自分の健康は自分でつくと意識することが大切だと思います。

5月は連休後の憂うつな気持ちに加え、気温の上昇と運動会前の取組で心身の疲労がたまりやすい時期です。いつもの生活の中で、疲れをとる工夫をしてみましょう。特に睡眠時間を確保することは心身の健康づくりの基本となりますので、勉強やSNS・ゲーム等で夜更かしをしないように気を付けましょう。



睡眠をしっかりとる（睡眠5チェックポイント!!）

- ① 同じ時間に毎日
起床して、朝の光で
体内時計スイッチオン

睡眠のリズムをつくろう！
寝る前に部屋のカーテンを
半分開けておき、朝の光が入
るようにしよう！



- ② 規則正しい食事と
運動習慣をプラスして
質のよい睡眠に！

毎日決まった時間
に3食、バランスの
よい食事をとろう！
そして、1日60分
程度の適度な運動を
毎日続けよう！



- ③ 眠りは脳や体を休ませ
記憶をよくする

夜遅くまで勉強するより、
睡眠をしっかりとった
方が、記憶力がUPします！



- ④ 眠る前は自分なりに
リラックス

音楽を聴く、本を読む、
ストレッチなどは○。
ゲームやスマホは脳が活性化
して逆効果なのでNGです。



- ⑤ 学校にいる時に眠くな
ったり、具合が悪くなったり
している人は要注意！



午前中から居眠りしてし
まう場合や、保健室来室が
多い人は自分の生活習慣
を見直しましょう。