
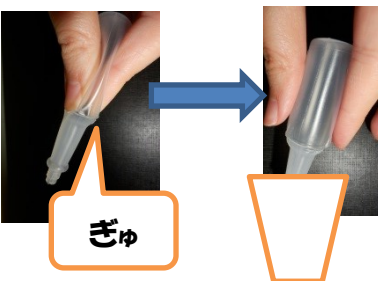

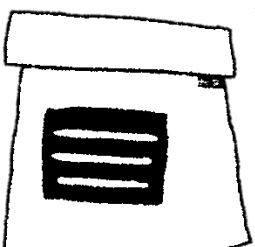


新しい環境での生活が始まりましたが、なかなか慣れず、リズムをつかみきれていない人もいます。疲れがたまりやすい時期なので、夜は早めに寝て、睡眠をしっかり取るようにしましょうね。

さて、健康診断も本格的に始まっていきます。明日は腎臓検診（尿検査）がありますので、しっかり読んで、忘れないように持ってきてください。

腎臓検診(尿検査)のやり方

身体に異常があると、いつもと違う成分が排出されたり、身体にとって不要なものが排出されなくなったりします。そこで、尿の中にタンパクや糖、血液がどれだけ含まれているかを調べることで、腎臓の働きを調べる検査を行います。

<p>① 前日の夜（今夜）は、検査を忘れないように、トイレの中の目に付くところに必要な物を置いておくなど、各自で工夫してください。</p> <ul style="list-style-type: none">●紙コップ●スポイト容器●紙の袋	<p>② 明日の朝、起きたら、まずトイレに行って、紙コップに尿を取ります。 ※なるべく、はじめに出る尿は、紙コップにとらないようにしましょう。</p> 	<p>③ スポイト容器に、コップの中の尿を取ります。容器の腹を指で押さえてから、ゆっくりはなしていくと、スポイト容器の中に尿が入ります。</p>  <p>ぎゅ</p>
<p>④ スポイト容器の線のところまで入ったら、こぼさないように、しっかりとフタをします。</p>  <p>線まで入れる</p>	<p>⑤ 名前のシールが貼ってある紙の袋に入れて、袋の口を二回折ります。 ※提出するときには、<u>ビニール袋に入れないように</u>しましょう。</p> 	<p>☆ 生理中などで、明日提出できない人は、 5月14日(金) に提出します。</p> <p>紙コップ、スポイト容器、紙の袋は、なくさないようにとっておきましょう。</p>

☆今後の予定☆

4月20日（火）に忘れてしまった人	尿検査（2回目）	尿検査（3回目）
必ず4月21日（水）の朝に提出！	5月14日（金）	6月1日（火）

上記以外の日には提出できません。

歯の健康について考えよう ～歯科検診をきっかけにして～

歯の健康を守るときに必要なのが、歯医者さんによる「プロのケア」と、自分自身で行う「セルフケア」の2つです。4月22日（木）には歯科検診があり、その後、歯科検診を受けた人全員に結果をお知らせします。受診をすすめられた人は、早めに診てもらい、「プロのケア」を受けましょう。

セルフケアの中には、食生活などの生活習慣や、毎日の歯みがきなどが含まれます。そして、むし歯や歯肉炎といった歯のトラブルは、セルフケアを行うことで予防していくことが大切です。

ぜひ、歯科検診の機会に、「セルフケア」の大切さを見直してみてください。

じょうずな歯みがき 7つのコツ

歯ブラシ選び

毛先がひろがっていたら替えましょう

小さめの歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には

歯ブラシが広がらないくらいに1本1本ていねいに

みがき終わったら

10～20回が目安

ツルツルになったか舌で確かめよう

歯みがきの応用編

- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

災害時にも「セルフケア」

災害が起こったとき、水が十分に手に入らなくなり、普段通りの歯みがきが難しくなる可能性もあります。しかし、そのようなときもセルフケアは大事です。いろいろな工夫があるので、どうすればいいのかわからない場合は、ぜひ調べてみてください。



スクールカウンセラーによる相談



スクールカウンセラーに相談したいことや、聞いてほしいことがある人は、次のいずれかの方法で申し込んでください。

- 方法①** 保健室で養護教諭に直接申し込む。
- 方法②** 教室内や保健室前にある「相談希望票」に記入して、先生に渡す。
- 方法③** 教室内や保健室前にある「相談希望票」に記入して、保健室前の赤いポストに入れる。

保護者の方のご利用も可能です。学校までお電話ください。

相談可能予定日（6月まで）

4月23日（金） 14:00～17:00	6月 3日（木） 14:00～17:00
4月30日（金） 14:00～17:00	6月 4日（金） 14:00～17:00
5月 7日（金） 14:00～17:00	6月10日（木） 14:00～17:00
5月13日（木） 14:00～17:00	6月11日（金） 14:00～17:00
5月28日（金） 14:00～17:00	6月17日（木） 10:00～13:45
	6月24日（木） 14:00～17:00
	6月25日（金） 10:00～13:45