



# Heart

久山町立久山中学校  
養護教諭 尾関重乃  
令和2年6月30日

**尿検査** 本日 30 日（火）に尿検査の容器等を配布しています！

提出日は7月1日（水）、回収予備日は7月2日（木）です。（午前9時には業者が回収にこられます）

尿検査は、泌尿器（腎臓(じんぞう)や膀胱(ぼうこう)など）の働きをみるためにします。泌尿器の病気は、知らず知らずのうちにかかっていることがあり、ひどくなってから分かることも多いのです。そこで、学校の尿検査は、病気を早期発見するために行っています。裏面をよく読んで採尿してください。

**尿のとおり方 正しくとらないと異常が出る可能性があります**

**前日**

薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない

夕食後は、はげしい運動はしない

ねる前に必ずトイレに行っておく

**当日**

目が覚めたらすぐ尿をとる

出始めの尿を少し流してから

提出容器に移し、手を洗う

- ★提出の紙袋に必要事項を書きましたか？確認をしてください！
- ★ビニール袋に入れてくる人はビニール袋から出して提出してください。
- ★原則、7月1日（水）に提出です。登校したら名簿にチェックしてください。
- ★女子で生理中の方は、保健安全委員（女子）に伝えてください。

## 時間の使い方を考えよう！

テスト前の大事な時間を有効に使っていますか？

7月2日、3日は今年度初めての定期考査です。先週くらいから体調不良の生徒の保健室来室が増えてきました。よく話を聞いてみると、「ゲームをしていて勉強する時間が遅くなってしまった（あまり寝ていない）」という生徒がほとんどです。勉強を頑張ることも大事です。もちろん楽しいことをしてストレスを解消することもできますが、優先することは、『勉強』と『睡眠』なのではないでしょうか？

『睡眠』をとることで、脳が学んだことを整理したり、記憶を定着することができます。またテスト中に落ち着いて考え、答えを導き出すという効果もあります。徹夜で勉強することがいいことではありません。自分にとって今何をすべき時間かをしっかり考えて、残り少ない大事な時間を有効に使ってほしいです。

『睡眠』の効果

- 学んだ事を脳が整理する
- 記憶を定着させる
- 落ち着いて答えを導き出せる

## 健康診断が行われます

〔内科検診〕 8日：2の1・1年生、9日：3年生・2の2・2の3

4月から行われる予定だった健康診断が7月中に行われます。前日にお知らせしますが、忘れ物（特に体操服やタオルなど）がないように確認してください。結果は7月中に渡します。歯科検診は2学期です。