

# 保健だより 5月



令和4年5月 倉敷市立工業高等学校 保健室

新年度が始まって、一か月ほどたちました。新しい学年に慣れてきた一方で、今まで忙しさや緊張でまぎれていた心や身体の疲れが出てきている人もいます。睡眠を多めにとったり、好きなことをしたりして気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてくださいね。

## 疲れたな…と感じたら、上手にリラックスを！



### ●休息をとる

何もしない時間をもつ  
早めに寝る 等



### ●軽く体を動かす

ストレッチをする  
散歩をする 等



### ●感情を出す

映画や本などで泣いたり  
笑ったりする 等



### ●五感で楽しむ

おいしい物を食べる  
音楽を聴く 等

## 5月31日は世界禁煙デー

### たばこは「入口」になる？



5月31日は世界保健機構（WHO）が制定した禁煙をすすめるための日です。日本では20歳になるまでたばこを吸ってはいけないとする法律があります。その理由の一つが、たばこに多くの有害物質が含まれていて、みなさんの心や体に多くの悪い影響があること。さらに、たばこは「ゲートウェイ（入口）ドラッグ」という一面も持っています。たばこが入口になる…ということでしょうか？友達にすすめられたり、なんとなく興味がわいたり薬物に手を出してしまうきっかけは様々ですが、多くの場合、まず身近なたばこやアルコールを試して、もう一回さらにもう一回、そして強い薬物に手がのびて…という道筋をたどることが多いと言われています。そのため、たばこやアルコールが薬物乱用の入口になると言われているのです。

みなさんももしかしたら、たばこをすすめられる場面がくるかもしれません。自分のこれからのためによく考えて行動してほしいと思います。

## 5月 健康診断の予定

- 尿検査（1次） 5月10日（火）・11日（水）
- 歯科検診 5月12日（木）
- 尿検査（2次） 5月24日（火）・25日（水）
- 胸部レントゲン 5月30日（月）  
（1年生のみ）





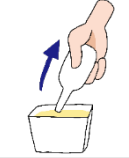


健康診断後、治療が必要な場合には『治療指示書』を渡しています。治療が済んだ人は、治療指示書を学校に提出してください。未受診の検診がある人は、学校医の先生の病院で早めに受診をすませましょう！



## どうして尿検査をするの？

尿には、私たちの体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、尿に赤血球や蛋白が混ざっているのは、尿をつくる腎臓の働きがよくないサインです。尿検査は、体の中にかくれている病気を早めに見つけることにつながるとても大切な検査です！

### 尿の取り方

① 目が覚めたら、すぐトイレに行く。		② 出始めの尿はとらず、途中からの尿を紙コップにとる。	
③ 容器の真ん中をおさえ、スポイトのようにして尿を吸い上げる。		④ 容器の線があるところまで尿を入れ、もれないようにきちんとふたをしめる。	
⑤ しっかり手を洗う。			

**必ず5月10日・11日に提出してください！**