



5月に入り、入学式・始業式から約1ヶ月が経ちました。令和の時代が幕を開けましたね。

みなさん、新しい環境、生活はどうか？楽しく感じている人もいれば、中には、少し疲れを感じている人もいると思います。GWでリフレッシュできたでしょうか？5月22日からは中間考査が始まりますが、この時期、気の緩みでけがや病気が多くなります。体調管理を徹底し、元気よく令和のスタートを切りましょう！



1年生の胸部X線検査・心電図検査・血圧測定、全学年の歯科検診、全学年の尿検査、一部の内科検診が終了しました。二次検査や治療が必要な場合は、受診のお勧めを配布します。今後の健康状態に関わるため、速やかに受診しましょう。

尿検査回収率 (4月15・16日)

1年89% 2年83% 3年81%

昨年度:1年88% 2年78% 3年75%

3学年とも昨年度よりも回収率が高くなっていました！！この調子での検診でも欠席や未提出がないようにしていきましょう。

おしっこをつくる



私たちのからだの60%は水でできています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きているとからだのいろんなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。

不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量はなんと1分間に約1L。腎臓は不要物を取りのぞいたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけをおしっことしてからだの外に出します。おしっこの量は1日約1.5Lです。

そんなおしっこを調べる尿検査で、いくつかの病気を見つけることができます。おしっこはきちんと提出してくださいね。



健康診断スケジュール



| 日付 | 検査項目 | 時間 | 対象 | 場所 |
|---------|-------|------|----------------------|-----------|
| 5/14(火) | 内科検診② | 5限から | 1年生3クラス | 小会議室1・会議室 |
| 5/30(木) | 眼科検診 | 5限から | 全校生徒 | 会議室 |
| 6/5(水) | 耳鼻科検診 | 5限から | 抽出者 | 会議室 |
| 6/6(木) | 内科検診③ | 5限から | 3年生160名程度 | 小会議室1・会議室 |
| 6/12(水) | 内科検診④ | 5限から | 3年生80名程度 2年生80名程度 | 小会議室1・会議室 |
| 6/13(木) | 内科検診⑤ | 5限から | 2年生160名程度 | 小会議室1・会議室 |

4・7・8呼吸法でリラックス



いらいらしたり、緊張したり、落ち着かず不安なときなど、教室で座りながらでもできるリラックス方法として、「4・7・8呼吸法」があります。ここでは、「ちょっと一息」の方法を紹介します。

- ① 息を完全に吐ききる。
 - ② 4つ数えながら、鼻で息を吸う。
 - ③ 息を止めて、7つ数える。
 - ④ 8つ数えながら、口で息を吐く。
- *①～③を1セットとして、3セット行う。



この呼吸法は、夜なかなか眠れないときにも行くと、心が落ち着いて、眠りやすくなるといわれています。新しい環境で緊張している体と心に“ちょっと一息”いれてみませんか？