

保健だより

平成29年4月25日
仙台市立西山中学校
No.2

明日、26日(水)は尿検査です！

尿検査は、腎臓や膀胱などの体の異常を早くを見つけるための大切な検査です。
正しい結果が出るように、注意を守ってきちんと提出しましょう。

- ①今日は、糖分の多いジュースやビタミンCを多く含む食べ物の摂取を控えましょう。
- ②明日(26日)の朝、起きてすぐの尿を採りましょう。(早朝尿)
- ③最初の尿は少し捨てて、なるべく中間尿を採るようにしましょう。
- ④容器に2/3以上、尿を入れてしっかり蓋を閉めましょう。
- ⑤容器を専用の袋に入れて、学校に持ってきます。

※毎年何人か忘れる人がいます。今日の夜にトイレに容器を置いておくといいでしょう！

※明日忘れた人は、27(木)の予備日に提出してください。

朝、保健室に直接持ってきてください。

※女子で今回、生理中の方は、5/10(水)に提出してください。

※容器や袋をなくしたり、1日目に使ってしまった人は、各自保健室に取りにきてください。



大事な検査です。忘れずに提出してくださいね！

インフルエンザが流行っています！

4月も下旬になりましたが、インフルエンザの罹患者が出ています。仙台市内の小中学校では、先週末までに4校が学級閉鎖の措置をとっています。西山中学校でも、今週に入り7名が罹患しています。

新学期が始まり2週間がたち、そろそろ疲れも出てくる頃です。感染の拡大を防ぐための対策をしっかり行いましょう。

- ①手洗い・うがい
- ②こまめな水分補給
- ③人混みをさける
- ④マスクの着用

感染予防の基本



生活習慣を整える



- ①バランスのよい食事
- ②睡眠時間の確保
- ③適度な運動
- ④ストレスの発散