

保健だより

R8. 5. 20
太田一高附属中
保健室



明日は尿検査の提出日です！

昨日、尿検査についてのおたより・容器等が配付されたと思います。

**提出日は、明日
5月21日（木）です。**

おたよりの内容や袋の説明をしっかりと読み、忘れずに提出をしてください。

尿検査ってどうして行うの？

→腎臓・膀胱の異常や病気を早く見つけるため

検査項目は血液・蛋白・糖の3つです。これらが尿中に含まれていないかどうかを調べます。

尿に血液や蛋白が含まれていると、腎臓や膀胱に異常がある場合があります。糖が含まれていると、糖尿病の可能性があります。自覚症状のない早期の段階で異常を発見し、適切な治療に繋げるために検査を行います。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



5月は疲れが出やすい時期です。保健室もちよつとした休養や相談先として、いつでも気軽に利用してくださいね。

