



越谷南高校保健室  
2025. 5. 13 発行

新学期が始まり、ひと月が経ちました。新しい環境に慣れてくるとともに、だんだんと疲れが出てくる時期です。

何事にも真面目に取り組む傾向にある越南生は、毎日頑張りすぎてはいませんか？お腹が痛くなったり、なんとなく体のだるさが続いたり、眠れなかったり、体の不調が続いたりはありませんか？

真面目に一生懸命頑張ることは素敵なことですが、自分の体と心の様子にも気を配り、頑張るとき、休むとき、緩急をつけながら日々を過ごしてください。

また、体の不調に気づいたときに休むだけでなく、長い目で見て健康でいるための生活スタイルについても考えていけるといいですね。

### 治療勧告書をもらったら、早めに医療機関へ行きましょう

4月から行っている健康診断の結果、医療機関の受診が必要と判断された人へ、順次治療勧告書を配付しています。

治療勧告書を受け取った人は、時間を作ってなるべく早めに医療機関を受診してください。受診が済んだら、結果報告書を保護者または医療機関に記入してもらい、学校へ提出してください。

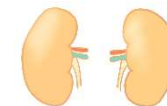
定期的な健康診断は、自分の体の状態を知り、病気の早期発見や予防に役立つ大切なツールです。また、必要な医療を受けるための第一歩です。



### 5月もまだまだ健康診断が続きます

月	日	曜	項目 (対象)	備考
5	14	水	内科検診 (2の4589、欠席者)	半袖体育着で行います。忘れずに。
5	15	木	尿検査一次 (全校生徒)	女子は生理中でも提出してください。忘れた人は、
5	16	金		学校で採尿してもらうこともあります。
5	30	金	尿検査二次 (一次未提出者、二次該当者)	

## 尿検査について



○尿検査の目的は、腎臓の機能を調べる大切な検査です。

○腎臓は体液のバランスを一定にするために、尿という形で老廃物(尿毒素)や水分の排泄をしています。その他、ある種のホルモンやビタミンを産生しています。

◎たかがおしっこと思わずに、腎臓の検査と考えて提出してください。

#### 【尿検査の方法】

- ①朝起きて一番の尿を採取する。
- ②はじめに少し排尿して、途中の尿(中間尿)をカップに採る。

※出始めの尿には外陰部の汚れが混ざることがあるため。

- ③カップから、採尿容器に決められた量を入れる。
- ④名前シールを貼った提出用袋に入れて、学校に持ってくる。

※生理中の方は、「生理中である」にチェックをつけてください。

- ⑤登校したら、名簿に○をつけて回収用袋に入れる。



## ちょっとところが疲れたと感じたら…

ちょっと疲れたなと感じたら、リラックスタイムを意識して作るようにしましょう。越南生はよく「時間がない」と口にしますが、一旦立ち止まり、リラックスタイムを作ることで、結果的にプラスに働くこともあると思いますよ。自分に合ったリラックス方法を見つけられるといいですね。



体を動かす



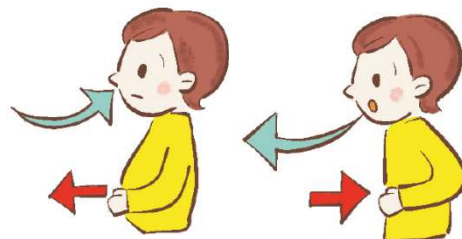
気持ちを書き出す



好きな音楽を聴く



のんびり過ごす



腹式呼吸をする

越谷南高校は、月に2回程度スクールカウンセラーさんが来校しています。人に話することも、気持ちの整理をするのに役立ちます。4月当初に日程表を配付しています。カウンセリングを受けたい人は、保健室に申込みをしてください。

## 今の季節も感染症に要注意！

埼玉県では、先日、伝染性紅斑（りんご病）の流行警報が発令されました。冬はインフルエンザなど感染症が流行するイメージがありますが、夏に流行する感染症もありますので、予防に努めましょう。

感染症予防に、手洗いが有効なことは百も承知だと思いますので、今一度意識してこまめに手洗いをを行うようにしましょう。



また、咳がでるときは咳エチケットやマスクの着用を心がけましょう。

## 「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。