

保健だより



令和8年5月
西条市立東予西中学校 保健室

新年度が始まり1か月が経ちましたね。新しい環境に慣れてきた頃、これまでの緊張や疲れが出やすくなります。5月は気温も上がり始め、天気の良い日は汗をかくようになります。ただ、朝や夕方はまだ肌寒い日もあったりして寒暖差の大きい季節の変わり目はしっかりと汗の始末を行い、体調管理に気を付けましょう。

5月の保健行事

8日（金）・13日（水）・29日（金） 全校生徒 尿検査
20日（水） 1年生心電図検査（体操服上下）
21日（木） 全校生徒 歯科検診（女子 体操ズボン）

5月8・13・29日は、尿検査の日です！

○尿検査を正しく行うためのポイント

①5月7日（木）に配付される袋の名前を確認しましょう。

②容器に名前を書きましょう。（鉛筆か油性ボールペン）

採尿の前に記名を忘れずに。



③容器の印の間まで尿を入れましょう。



袋にはあらかじめ、名前が印刷されています。自分の名前を確認しましょう。袋の裏の注意事項をよく読んで実施しましょう。

○提出日

5月8日（金）の朝、13日（水）の朝

8日（金）に採尿したのに、家に忘れた場合は新しい容器を保健室に取りに来てください。古くなった尿は正確な検査ができません。必ず13日（水）の朝一番に取り直して、忘れずに持ってきてましょう。

熱中症にならないために



- ・体育や部活動、遠足の活動時は、マスクの着用は必要ありません。症状のある人や必要などのみ使用するようにしましょう。
- ・運動中は汗をたくさんかきます。水分補給のために、水分を多めに持参しましょう。一度にたくさん飲まないで、少しずつ、こまめに飲むのが良い飲み方です。
- ・汗をふくタオルかハンカチを持ってきましたしょう。
- ・運動場に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。