

すくのび



令和4年4月25日
牧中学校 ほけんだより
No. 3

校舎の周りも、チューリップが咲き始めました。チューリップの花言葉は「思いやり」。「思い」は目には見えないけど、言葉や行動にすることで「思いやり」は伝わります。みんなが相手を思いやれるといいですね。ちなみに、チューリップは色や本数によって、他にも花言葉があるようです。気になった人は、調べてみてくださいね。



なにも飲まなくても、尿が出るのはなぜ？

先日、尿検査がありましたね。水分補給をしていなくても、尿が出ます…なぜでしょう。それは、ほとんどの食べ物の中に、水分がたくさん含まれているからです。ご飯だと約70%、大根やキュウリなど多くの野菜は90%以上、ウインナーでも約50%が水分だそうです。

これらの食べ物が胃・小腸とゆっくり進むうちに水分は身体に吸収されます。吸収された水分は血液に溶けて、腎臓に運ばれ、身体に不要なものだけ、こしとられます。

こうして残った不要なものや余分な水分と一緒にになったものが「尿」です。だから、飲み物を飲まなくても、尿は結構出るのです。

でも、身体が正常に動くためには、食べ物とは別に毎日1.5Lの水分が必要とされています。少しずつ、暖かくなってきたこの季節。意識をして、水分補給をしましょう。



【学校薬剤師さんのご紹介】

4月14日付けの「すくのび（ほけんだより）」で学校医の先生方をご紹介しましたが、学校薬剤師さんが変更となったので、ご紹介します。

学校薬剤師：上野憲夫 先生（安江調剤薬局）

まえむき♡ことば

大事なことは、
なにを選ぶのか、ではなく、
選んだ後どう生きるか、だ。

By. 高橋歩



* 保護者の皆様へ *

① 新型コロナウイルス感染症予防について

- ・毎朝、お子さんの検温や体調チェックをしていただき、ありがとうございます。引き続き、**お子さんをはじめ、ご家族の健康観察のご協力**をお願いいたします。

② 内科検診について

- ・5月13日（金）に内科検診が予定されております。
- ・本日配付した「結核健康診断問診票・保健調査票（整形外科）」（1枚表裏）を記入してください。
※5月2日（月）までに提出をお願いします。

③ 血液検査について（2年生のみ）

- ・5月9日（月）に血液検査が予定されております。
- ・4月12日（火）に「血液検査の希望確認について」（封筒入り）を配付したところです。**希望の有無にかかわらず、全員がウェブシステムにて希望の確認及び問診事項の回答が必要です。**
※4月27日（水）までが回答期限です。まだの方は回答をお願いいたします。
※ウェブシステムを利用されない場合は、「血液検査希望確認 兼 問診票」にご記入の上、提出ください。
- ・血液検査を希望された方で、「**血糖検査（ヘモグロビンA1c）**」も希望された方は5月9日（月）までに古封筒に名前を記載し、700円を入れ、提出をお願いします。
- ・検診会場（清里中学校）まではバスで移動します。**バス酔いが心配なお子さんは、登校前に酔い止めを服用**してきてください。
- ・一生付き合う身体の基本づくりを行っている学童期に、お子さんが自分自身の身体を理解し、自分で生活習慣を選択する力をつけていくきっかけとするために、ぜひ検査を受けられることをお勧めします。
※保護者の皆様に向けて、7月の個別面談終了後、保健師による血液検査個別事後指導・相談会が予定されております。

