



保健だより

仙北市立角館中学校

H28年 4月 14日発行 No.2

新しい学年、教室、友達、先生……、4月は新しいことがいっぱいです。新年度がスタートして間もなく2週間になろうとしています。体調はどうですか。ワクワクするけれど、緊張や不安もありますね。

新しい環境で頑張っているときは、自分で感じている以上に心や体が疲れているものです。そして、朝晩の気温と日中の気温差も大きい時期で、体調もくずしやすくなります。秋田県ではインフルエンザのピークは過ぎたものの、まだ大曲仙北地域での発生もあります。

休日は、「3つのR」を意識して過ごして、心と体の充電をしてみましょう。

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる
リラックス
「Relax」



- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る
リフレッシュ
「Refresh」



- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる
リカバー
「Recover」



- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からだだけでなく、脳も休ませる

4/15(金) 全校 尿検査提出日

〈尿検査の注意事項です〉

◆尿検査に関するもの ①容器 ②紙コップを作るプリント ③小袋がわたります。

⇒③の小袋に、学年と名前がついているか確認してください。

⇒組、出席番号、男女別のQは、自分で記入してください。

◆採尿後は、キャップをしっかりと閉めて、袋はのり付けをしてください。

◆15日登校後、クラスの回収袋に採尿容器を入れた小袋を入れてください。ナイロン袋に入れてきた場合は、その袋から出して入れてください。→検査機関の回収時刻は、8時45分です。

※取り忘れた場合は、2回目5/10に提出することになります。未使用の容器は保管しておいてください。