



保健だより

仙北市立角館中学校

H29. 4. 24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2週間が過ぎましたが、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。

休日は、「3つのR」を意識して過ごして、心と体の充電を試みましょう。

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とくる
- ・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

4/25(火) 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 学年、名前、組、出席番号に間違いが無いか確認してください。

◆採尿後は、キャップをしっかりと閉めて、袋は取り付けをしてください。

◆25日の登校後、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。採尿後に忘れた場合は、自宅で処分をしてください。