

尿検査のお知らせ



◇尿検査は、糖尿病、腎臓病、膀胱・尿路の病気の有無を調べるために行います。下記の注意事項を良く読み、正しく検査ができるようにしましょう。

(1) 提出日… 4 / 2 7 (月) ・ 4 / 2 8 (火)

*この2日間で全員が忘れずに提出できるようにしましょう。

*体調等の都合で提出できない人は、予備日 (5 / 1 2 ・ 1 3) に提出してください。

(2) 前日の注意

①前日の夕方からは、**ビタミンC**を含んだジュースやサプリメント等を飲まない。

②寝る前に必ずトイレに行っておく。

(3) 当日の注意

①朝起きたらすぐに尿をとる。

②始めに少し尿を出してから中間尿をとる。

③カップの中の尿を容器に吸い上げ、ふたをしっかりと閉める。

④提出用の袋から容器が出ないように、袋の上部を2回折る。(のりづけはしない。)



幸せの4つの因子

新学期が始まってから2週間が経ちました。新しい環境での生活はいかがですか。

新しい環境で頑張っていると、気づかぬうちに心身の疲れをためてしまうこともあるので、忙しい中でもホッとする時間や睡眠時間を自分のために作ってあげてくださいね。

今回は、慶応大学大学院教授・前野隆司先生の著書「幸せのメカニズム」から、幸せの4つの因子をご紹介しますと思います。

①「やってみよう!」自己実現と成長の因子 (夢を持つこと、夢の実現、成長、学習など)

→「自分が成長している実感はあるか」「なりたい自分になれているか」など

②「ありがとう!」つながりと感謝の因子 (つながりの多様性、感謝、親切、利他、調和)

→「人を喜ばせているか」「他人との安定した関係を築けているか」など

③「なんとかなる!」前向きと楽観の因子 (ポジティブ、なんとかなる(する)、余裕)

→楽観的、ポジティブで「失敗や不安をあまり引きずらないか」など

④「あなたらしく!」独立とマイペースの因子 (人の目なんか気にしない、自分らしく)

→自己を確立し、他者と比較しない性質「マイペースで物事を楽しめているか」など

※心の持ちようとして幸せについて調査研究した結果、上記のような4つの因子をうまく伸ばしていくと、人は幸福感を得られるということがわかったそうです。

※中学生は、まだまだ成長の途中なので、この4つの因子が理解できなくても、実践できていなくても大丈夫。毎日の生活の中で少しずつ意識してみると、自分の心を健康に保つことができ、将来の幸せにつながると思いますよ。

※保健室では、みなさんが心身ともに健康で充実した学校生活を送れるようサポートしています。心配なことがあればいつでも気軽に相談してください。(養護教諭・増田かおり)

