

えがお

行田中学校 保健室
NO. 2 (H28. 4. 26発行)
◇— 健康な心と身体で充実した毎日を —◇

新しい学年がスタートして2週間ほどが経ちましたが、新しい環境はいかがですか。新学期は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意識して取るようにしてくださいね。



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。正しく検査を受けられるよう、下記のことにご注意してください。

◎提出日 4/27(水)・4/28(木)

※朝の会までに教室の回収袋に入れ、名簿に○をつける。
※調等の都合で提出できない人は、予備日(5/11・12)に提出する。

(1)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。

(2)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。)
- ⑤ビニール袋などに入れたまま出さない。



幸せの4つの因子



- (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がある」「なりたい自分になれている」
- (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」「他人との安定した関係を築いている」
- (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」「失敗や不安をあまり引きずらない」
- (4)「あなたらしく！」**独立とマイペースの因子** (人の目を気にしない、自分らしく)
「自己を確立している」「他者と比較しない」「マイペースで物事を楽しんでいる」
(※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」より)

☆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。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につながると思います。

☆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)