

ほけんだより

国神小保健室発行
No.2 令和7年4月15日

4月16日(水)は尿検査の提出日です！(忘れた人は**17日(木)**)

本日、検査セットを配付しました。袋の中を確認して正しく採取してください。
2次検査、精密検査をすすめられた場合は、何も症状がなくても、必ず検査を受けてください。



おしっこ
の
正
体
は
？

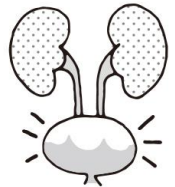


…正解は、**血液**
血液は食べ物や飲み物からと
った水分や栄養を全身の細胞に
届けると同時に、細胞から出たゴミを腎臓
へ運びます。
腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこ
し取り、きれいにします。この余分な水分
・ゴミがおしっこ(尿)です。
だから、腎臓が病気になると尿がうまく

で
出なくなったり、血液のバランスがおかし
くなります。しかも、ほとんどは症状が出
ないまま進行し、治ることもありません。
この腎臓の病気を見つけるために行うの
が尿検査。必ず提出してくださいね。

ちなみに

おしっこが赤くないのは、
血液を赤くするヘモグロビ
ンが腎臓へ運ばれる途中で
壊れるからです。



歯科健診は4月23日(水)です！

※気になることがある人は、事前に連絡帳で
お知らせください。

ていねいに
はみがき
してね！



子どものメンタルヘルス

身近な言葉になってきた「メンタルヘルス」とは「心の健康」を意味します。
楽しい、心が軽い、やる気が沸いてくるような気持ちの時は、心が健康といえるでしょう。
しかし、気持ちが沈む、集中できない、やる気がでないなど日々の生活の中でストレスを
感じることも少なくないと思います。

気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やスト
レスが続いてしまうと、子供でも「心の健康」をくずしてしまいます。さらに、心の不調は、
周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこと
もあります。新学期がスタートして、お子さんの様子はどうでしょうか？

子供はまわりの大人にSOSを出して助けを求める行動を起こします。子供の「いつもと
違う」に早く気づいてあげることと、「子供の話を聞く」ことを心がけましょう。

原因を決めつけず、アドバイスは最後で大丈夫です。ありのままに受け止めて、子供の背
景をシェアしてから、子供が自ら解決できるように促していきましょう。

