



新緑の季節です。ここかしこに木々の緑が溢れ自然のパワーが感じられますね。ゴールデンウィークも終わりました。気分を変えてまた頑張りましょう。でも、疲れたなあ…と感じた時には無理をせず早めに休んでください。体調を整えて新緑の季節を気持ちよく過ごしましょう。

## ・××・ 5月の健康診断予定 ・××・

10日(水)	内科検診	2年生 B~F組
11日(木)	第1回尿検査	全員
22日(月)	内科検診	3年生 A, C, D, E組
24日(水)	X線、心電図	1年生全員
26日(金)	第2回尿検査	第1回もれ者・再検査者

\*詳しくはお知らせを教室に掲示します。良く確認してください。



尿検査の第1回は、  
教室で回収します。  
5月11日(木)に登校したら、教卓の上の袋に尿検体を入れ、名簿に☑してください。

## ☆☆☆ 尿検査について ☆☆☆

尿検査は全部で3回ありますが、特別な理由がない限り『第1回提出日』に提出してください。

### ◇◇◇ 尿蛋白陽性(+)は病気? ◇◇◇

学校検診の尿検査では尿中の蛋白・糖・潜血の存在を調べます。蛋白が陽性になることは健康な人でもあります。例えば・・・

- ① 激しい運動や発熱のあと
- ② 起立性蛋白尿によるもの(起立していることにより腎静脈が迫されて起こる)
- ③ 蛋白質の過剰摂取、精神的なストレス、月経前後など

このように病的ではない蛋白尿もあるので、陽性になったからといってすぐに(病気のな?)と心配する必要はありませんが、もし陽性になった場合は必ず二次検査を受けてください。



## 5月の“熱中症”を防ぐには!

5月は暑くもなく寒くもなく1年で一番過ごしやすい時期ですが、急激な気温の変化がみられる時があるため体が温度や湿度の変化について行けず熱中症が発症しやすくなります。下記の事に気をつけて熱中症を予防しましょう!

### (1) 運動や風呂で汗をかく

汗をかく体になっていないと熱が体に溜まりやすいので、軽いジョギングや長風呂で汗をかく体にする。

### (2) こまめな水分補給

水分・塩分、経口補水液などのペットボトルを持ち歩き、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする。

### (3) 天気予報をチェックする

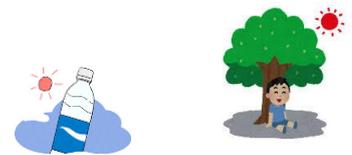
寒暖差が大きいため天気だけではなく気温の変化も確認する。

### (4) 脱ぎ着しやすい服装

朝晩と昼の気温差が大きいため、着脱が容易な服装にする。特に下着は吸水性や速乾性の良い物にする。

### (5) 日差しを避ける

外出時は、帽子をかぶったり日傘をさして日差しを避ける。なるべく日陰を歩いたり日陰で活動する。



## 5月に美味しい旬の野菜



旬の野菜は栄養豊富で美味しく、その上安いのもメリットです。季節を感じながら旬の味を楽しみましょう。

5月は絹さややスナップエンドウ、そら豆などの豆類が旬です。豆には3大栄養素の1つであるタンパク質、体内環境を整える食物繊維、体のバランスを整えるカリウム、カルシウムなど幅広い栄養素が含まれています。

- レシピ
- ① 味噌汁…シンプルだからこそ自然な香りと甘みを感じます。
  - ② 卵とじ…出汁で煮て、といた卵を回しかけます。たっぷり食べられますよ。