

5月になり、新しいクラスや友達、授業など、新たな環境に少し慣れてきた頃かなと思います。楽しく過ごせるようになってきた反面、張りつめていた気が少し緩み、体調不良や気持ちが沈むことが出てくる時期です。

無理をせず自分のペースで過ごしてください。そして、苦しい時は一人で抱え込まず、話しやすい先生や保健室、スクールカウンセラーを頼ってください。話をすることで気が楽になることもありますよ★

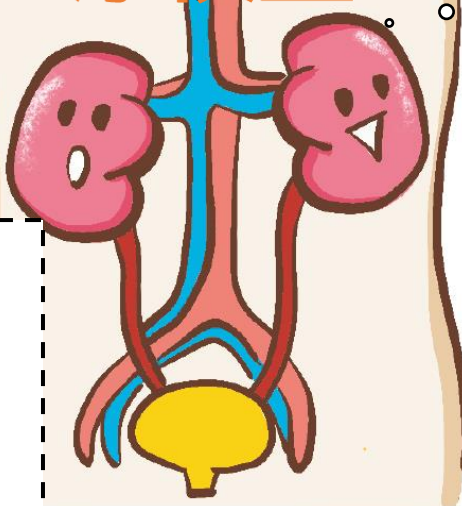
尿検査



5月は尿検査マンスリー

- ・ 5月8日（木） 一次検査
- ・ 5月9日（金） 一次検査
- ・ 5月22日（木） 二次検査

※8日、9日に提出できなかった人は
22日に必ず提出してください。



腎臓の病気を発見しよう

本来なら尿からは検出されないはずの赤血球やタンパク質が尿中に認められることは、尿が作られる腎臓に病気がある可能性を示しています。

腎臓の病気は風邪などとは違い、自覚症状が少ない病気です。むくみなどの症状が出た時には病気が進行していることが多いため、早期発見の目的で、学校での尿検査が大切なのです☆

「こんな病気がわかることがあるよ」

IgA 腎症、ネフローゼ症候群、膜性腎症 等

出典：Copyright © Tokyobay Medical Center

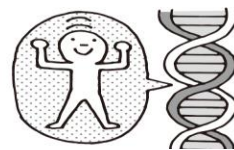
背が伸びるのはどうして？

身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長の伸びは止まります。



小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き込まれた「遺伝子」にプログ

ラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中にいる頃から持っているものです。



このプログラムのバランスによっては、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。気になるところがある人は保健室まで相談に来てくださいね。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

肌の乾燥・かゆみ、ありませんか？

これから蒸し暑く、汗をたくさんかく季節となりました。肘や膝など、関節の部分が「かゆい！！」という経験がある人もいます。かゆみががまんできないとき、かゆみが長く続くときは、もしかしたら『あせも』ではない、何か違う病気が隠れているかもしれません。

内科検診で、『アトピー性皮膚炎』と言われた人は、悪化しないよう保湿や薬等で治療を行うことが必要です。炎症が落ち着くと、薬を止めたくくなります。しかし、皮膚の下では炎症が続いていることもあるので、主治医の指導のもと、継続して治療を続けてください。