



# 保健だより

大仙市立大曲中学校

R5.4.25(火)発行

## 4/26(水)尿検査

※容器等は25(火)配付

腎臓や膀胱に病気がなくても尿に異常がでることがあります

**たんばく尿**

- ・ストレス
- ・過激な運動
- ・発熱
- ・体質

尿検査後、「要精密検査」という結果が出た時は必ず病院で検査を受けてください。

**血尿**

- ・過激な運動
- ・生理の血液の混入
- ・腰を強く打った

**糖尿**  
(糖尿病ではないとき)

- ・糖分の一時的なとりすぎ
- ・ストレス
- ・発熱

### 【配付物】

- ①採尿容器 ②紙コップを作る紙 ③小袋

### 【注意】

- ・起床後すぐ採尿する。キャップをしっかりと閉めて、袋はのり付けをする。
- ・4/26(水)の登校後、クラスの回収袋に入れて名簿に○をつける。ナイロン袋に入れてきた場合は、そのナイロン袋から取り出して入れる。  
→検査機関の回収時刻は午前9時です。
- ・採尿し忘れた場合は、2回目の5/25(木)に提出してください。未使用の容器は保管しておいてください。
- ・採尿後に忘れた場合は、自宅で処分をしてください。→新しい容器を渡します。



## リフレーミング



コップに半分入った水を見たとき、「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？同じものでも、とらえ方しだいで大きく印象が変わります。物事を見るときは枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。



「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方を心がけてみましょう。

- 「落ち込みやすい」⇒「謙虚、真面目」
- 「気が弱い」⇒「丁寧、慎重」
- 「飽きっぽい」⇒「興味の範囲が広い」
- 「うるさい」⇒「元気がいい」
- 「神経質」⇒「心配りができる」
- 「頑固」⇒「意志が強い」

### ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

### 他人と比べない

