

# 協 同 和 楽

編集 九里学園高等学校 保健室・教育相談室・生徒課・生徒会

## ～保健室より～

### おしっこを観察して健康チェック!

皆さん、おしっこは1日何回していますか。どんな色をしていますか。

おしっこは全身をめぐった血液や水分からつくれます。

血液は、細胞に酸素や栄養を届けたり、細胞からいらなくなったものも受け取ったりして、全身をめぐっています。血液には、「いるもの」と「いらぬもの(有害な老廃物(窒素化合物、尿酸))」がまざっています。

腎臓に運ばれた血液は、糸球体という場所でろ過されます。ただし、この中にはまだ利用できるものも含まれています。このため、尿管という長い管を通る間に、利用できるものは再吸収されて、血液へとどされます。腎臓は**血液のリサイクル工場**なのです。

こうして、体にとって本当に不要なものだけを集めたものが膀胱にたまり、尿道からおしっことして出されます。

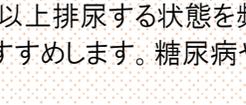
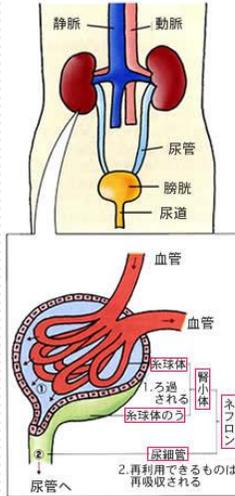
腎臓では、毎日150～200Lもの血液がろ過されています。けれども、水分の99%は再利用にまわされるため、おしっことして出てくる量は、1%にあたる1.5～2Lくらいになります。

個人差はありますが、1回のおしっこの量は300～500mLです。

季節によって、飲む水の量によって、おしっこが近くなることはありますが、健康な人のおしっこの回数は、1日に3～10回です。(8回以上排尿する状態を頻尿といいます。)回数が10回より多い頻尿の人は、受診することをおすすめします。糖尿病や膀胱炎などでは、おしっこが近くなることがあります。

おしっこの色は、にごりがなく透明で、黄淡色またはビール色をしています。色が濃いからといって、病気とは限りませんが、おしっこの色が褐色や赤、あるいはにごって白い色をしていたら、泌尿器科での検査をおすすめします。

また、冬場は空気の乾燥により体から水分が失われやすいのに加え、喉が渇きにくいなどの理由で夏場に比べて飲料摂取が少なくなることから、**冬でも脱水を引き起こす可能性**があります。自分で色を観察して健康状態を把握しましょう!(右上の図参照)



### 尿の色で脱水状態をチェックしましょう!

このカラーチャートは、あなたの脱水レベルを尿の色によって判定し、どの程度、水分補給すれば通常の状態に戻るかを示したものになります。熱中症予防のため、セルフチェックを行いましょう。

OK!		正常です。 いつもの水分補給を心がけましょう。
こまめに給水を!		問題ありませんが、コップ1杯程度の水分補給をしましょう。
早めに給水を!		軽度の脱水症状が認められます。 1時間以内に250mlの水分補給をしましょう。 屋外にいる場合や汗をかいている場合は、500mlの水分補給をしましょう。
今すぐ給水を!		脱水症状が認められます。 今すぐに250mlの水分補給をしましょう。 屋外にいる場合や汗をかいている場合は、500mlの水分補給をしましょう。
危険!		危険な状態です。 今すぐに1,000mlの水分補給をしましょう。 この色より濃い場合や赤/茶色が混じっている場合は、脱水症状以外の問題が考えられますので、病院で受診しましょう。

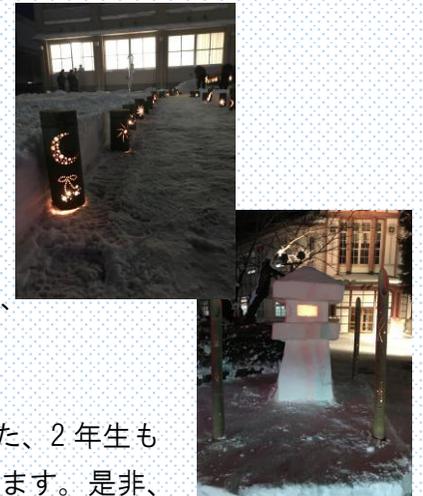
出典: Dehydration Urine Color Chart

甲賀広域行政組合消防本部・消防署

## ～生徒会より～

### ～上杉雪灯籠まつりへの参加について～

コロナウィルスの影響で開催が心配されておりましたが、今年度は規模縮小して開催することが決まったようです。本校は、毎年イベントに合わせて、学校敷地に灯籠と竹灯り、電灯オブジェを1,2年生が制作して祭りを盛り上げています。今年も制作に向け準備を進めているところです。昨年は、雪が少なく灯籠を2基しか作ることができませんでした。今年は10基ほどを予定しています。1年生の皆さん頑張りましょう!また、2年生も竹を細工したり、窓ガラスの装飾などを行います。是非、保護者の皆さまも祭り期間中に本校まで足を運んで頂き、生徒の作品を見て頂ければと思います。



保護者各位  
生徒の皆さん

九里学園高等学校  
学校長 九里 廣志

## 年末年始休暇中の生活について

12月24日(木)(プログレス25日)から1月5日(火)までは年末年始休暇です。生徒の皆さんは、九里学園の生徒としての自覚と誇りを持って、有意義な休みになるように、次の事柄に充分気をつけてしっかりと生活を送りましょう。保護者の皆様にはご理解とご協力をよろしく願います。

### 1. コロナウイルス感染予防を忘れずに！！

- 咳エチケット
- マスクの着用
- 手洗い
- 換気
- 消毒
- 大人数・長時間などの活動は避ける
- 声エチケット（大声を出すとうイルスもたくさん出てきます）
- 洗っていない手で目をこすったり、鼻や口に触れたりしない
- 物理的な距離をあける（会話するときは1～2m 離れる、接触しない）

### 2. 計画的な生活を送り、実り多い休みにしよう

学年によって、また個人によっても違いがあると思いますが、この休み期間にしかできないことを、目的意識を持ち計画的に取り組む生活をしましょう。将来の進路に向けての学習(2年生は課題研究の仕上げも含む)、部活動での練習・合宿・遠征などに意欲的に参加し、自分の持てる力を十分に発揮しよう。

### 3. 家庭や地域での役割を確かめ、積極的に活動しよう

年末年始の家族行事はもちろん、日常あまりできない家庭内での手伝いをするなど、家庭の一員としての役割をしっかりと果たすよう努力しましょう。また、地域内のさまざまな行事に積極的に参加し、自ら進んでボランティア活動をするなど地域社会の一員としての自覚を高めましょう。

### 4. 社会のルールを守り、命を大切に事故のない日々を過ごそう

休み中は、解放感から街での犯罪や事故にまきこまれることが多くなる時期です。次のことに十分注意して、ルールを守り安全に生活しよう。

- ① 外出する時は、行き先、同行者、帰宅時間などを家庭の人にはっきり告げること。無断外泊は絶対にしないように。深夜徘徊での犯罪や事故が命取りになる危険性があるので十分気をつけること。
- ② 交通事故が増えています。交通ルールを守り、事故につながる行為や周囲の人々に迷惑をかける行為は絶対しないこと。万が一、事故があった場合は、小さな事故でも自分だけで処理せず、その場で保護者や警察に必ず連絡すること。
- ③ 生徒だけの行事は、事前に保護者の同意を得て許可を得ること。(初詣の夜の外出は必ず親同伴で出かけること) また、小・中学校の同級会などに参加する時は、学校に届けて許可を得ること。いかなる場合でも、飲酒・喫煙などのないよう十分注意すること。

### 5. ネット関連の事故や犯罪に注意しよう。

ネット関連による詐欺や性犯罪が後を絶ちません。SNSへの安易な書き込みや画像等のアップは絶対に行わないこと。また、他人を誹謗中傷するような書き込みや盗撮は犯罪です。サイバーパトロールによって学校も監視していますが、内容によって警察から指導を受ける場合もあります。健康面や学習時間の確保からも長時間にわたる使用はやめましょう。

(使用について家族での約束を守りましょう。)

### 6. アルバイトについて

アルバイトは『届出許可制』になっています。アルバイトを通して交友関係が広がったり、生活が乱れたりする 경우가少なくありません。家庭の事情で、アルバイトが必要な場合は**事前に保護者から担任に申請し**学校の許可を得ること。**無断アルバイトは絶対しないこと**。なお、次の場合は許可されません。

- ① 宿泊を伴うもの。
- ② 酒類を取り扱う飲食店。
- ③ 勤務が午後7時を過ぎるもの。
- ④ 危険を伴うものや高校生にとって責任が重過ぎるもの。
- ⑤

### 7. 連絡

- ① 1/6(水)の日程は次の通り。{①集会・HR ②以降は普通授業となります}  
**※1月から始業時間が冬時間(SHR 開始 8:35分)になります。**
- ② 休暇中の登校についても服装の乱れがないようにしてください。(制服着用)また送迎の車も生徒玄関前の**駐停車禁止区域には停めないで下さい**。※待ち合わせのために路上駐車すると交通の妨げになりますので、**絶対にしないように 願います。やむをえない場合は第3駐車場**を利用してください。
- ③ 電車通学の定期券の期間を確かめ、不正乗車のないように気をつけてください。
- ④ 休み中は置賜地区の先生方や補導員が公共の場の巡視を行なう計画があります。学生証の提示や氏名を聞かれた場合、素直に対応しましょう。
- ⑤ 部活で使用した学校の施設(ハウス含む)の校舎管理については活動した部活動や各人の責任で、美化・施設・消灯などに**気を配る**ようにしてください。ゴミに関しても各自持ち帰るようにしてください。また、火気取り扱いについては十分に気をつけてください。
- ⑥ 万が一、不審者に遭遇した時や事故にあった場合、または不審者遭遇・事故等のトラブルに巻き込まれた場合などは**ためらうことなく“110”又は保護者の方に連絡**するようにしてください。学校への連絡はその後で構いません。学校電話0238-22-0091

### ※注意

- ① 「ノンアルコールビール」や「電子タバコ」は20歳以上を対象とした商品なので飲用や使用をしないこと。
- ② 12/31～1/3までは学校が閉鎖されています。来校及び電話の対応はできません。  
年末年始期間中のコロナ緊急連絡先 TEL 090-6027-0977 (教頭直通)
- ③ 冬季は原則、自転車での登校を禁止しています。また、南米沢駅、西米沢駅の駐輪場は3月末まで利用できません。

**\*学校から臨時や緊急の連絡などがあるかもしれません。**

**ホームページやClassi、メールなどをこまめにチェックするように！！**

～ブチ・アンガーマネージメント講座③～

「怒りは悪いものなのか」



※前回までのおさらい

怒りのレベルをいろんな言葉で表せますか??怒りがマックスの表現しかできないと相手とのトラブルになります。怒り、感情を表す言葉の種類を増やし、相手に自分の気持ちを的確に的確に伝えるようになりましょう。(すぐにキレル人と思われないように)

今回は、「私たちにとっての大切な怒りについて」をお伝えしたいと思います。皆さんは、「モチベーション」という言葉を知っていますか?!

簡単に言えば、頑張る気持ちを継続することです。このモチベーションの根底には、目標に向かうひたむきさ、負けてなるものかというくやしき、次こそは絶対にという決意などがあります。いずれも気持ち的には「いい意味での怒り」です。「いい意味での怒り」は私たちを奮い立たせ、モチベーションの持続を後押しします。

このように怒りは悪いものだけではないのです。だから私たちの感情の中に喜び、悲しみ、やさしさ、などと同様に「怒り」も存在するのです。

「怒り」とどう付き合えばよいのか

ここまで、怒りの話をしてきましたが、皆さんはどう感じましたか??アンガーマネージメントという分野の心理学はまだまだ日本ではポピュラーではありません。どうぞこれを読んでいただいたみなさんは、「怒り」と上手に付き合っって対人関係で失敗することなく、感情をうまくコントロールしていつも目標に向けて「モチベーション」を保ちながら生活してほしいです。

教育相談室では青年期の皆さんの様々な悩みについて相談ができる環境を作っています。相談したいことがありましたらどうぞ教育相談室(木造校舎2階)まで来室してみてください。

主な日程

- 1月 6日(水) 1校時 掃除・放送にて校長先生の話・LHR  
2校時～普通授業
- 8日(金) 休校
- 9日(土) 推薦・奨学生入試
- 11日(月) 成人の日
- 12日(火) 午前授業
- 16日(土) 大学入試共通テスト第1日程
- 17日(日) 大学入試共通テスト第1日程
- 21日(木) 尿検査(未検査・再検査生徒対象)
- 23日(土) 1・2年進研模試
- 24日(日) 1・2年進研模試
- 28日(木) 休校
- 29日(金) 一般入試試験

＜新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口＞ 山形県HPより

