



保健だより



6月18日(金)は尿検査です!

登校したら教室の回収箱に番号を間違えないように確認して提出します。

まずは、
正しく検尿する

極上の一番搾り

前日完全排尿した早朝第一尿

尿のとり方

朝起きて一番のおしっこをとります
最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください

▶腎臓ってなにをしているの？

- * 余分な老廃物や水分などを体外に出す
 - * 血圧をコントロールする
 - * 血液を作る指示を出す など
- 腎臓が正常にはたらかないと、体にいらぬものが溜まったり、貧血になったりします。



もしもこんなときは...

欠席・遅刻の場合は...

- ☆できるだけ学校に届けてください。(9時まで)
- ★届けれない場合は、採尿せず容器はなくさずに保管しておいてください。(後日、別検査日程をお知らせします)

家に忘れてきてしまった場合は...

- ☆採尿セットがある人=学校ですぐ採尿して提出。
- ☆採尿セットがない人=保健室に採尿セットをもらいに来てすぐに採尿。
- ☆採尿したのに忘れた...届けてもらえる時は届けてもらいましょう。(9時まで)



生理中の場合は...

- ☆潜血反応が陽性になるので生理中は検査ができません。事前にわかっている場合には早めに保健室に連絡してください。
- ★検査日程は後日連絡するので、それまで容器とコップは捨てずに持っていてください。

↑登校後すぐに出せない場合は、保健委員に断ること。(理由も伝えて)

6月1日放送朝会でお話をいただきました。

熱中症は「エンドロフィン」という脳内麻薬が出るので直前まで苦しさを感せず、突然意識を失ったりするのでとても危険だとお聞きしました。

コロナウイルス感染症に関しては、県内のワクチン接種もだいぶ進んできているので、流水による手洗い、ディスタンス、マスクの着用を続け、栄養と睡眠で免疫力をつけて欲しいとのことでした。

「熱中症」に気をつけよう！水分補給〇×クイズ！

この時期になると「熱中症に気をつけて！」と言われると思いますが、どんなことに気を付けていますか？まず思い浮かんだのは水分補給ではないでしょうか？しかし、間違った方法で行うと熱中症予防の効果が弱くなってしまいます。

みなさんはどれだけ正しい水分補給をしているのでしょうか？

Q1 熱中症予防のために、普段の生活でもスポーツドリンクを飲むと良い。



Q2 「のどが渴いた」と感じる前に、時間を決めてこまめに水分補給すると良い。



Q3 入浴や睡眠で多くの水分が失われるので、その前後には十分に水分補給をすると良い。



Q4 室内で静かに過ごしているときでも水分補給をする必要がある。



正解は…

- Q1 → × 普段はお茶と水で大丈夫です。スポーツドリンクは塩分だけでなく糖分も多く含まれるので注意しましょう。スポーツなどをして大量の汗をかいたときに飲むと効果的です。
- Q2 → ○ 喉が渴いたと感じた時はもう多くの水分が失われている証拠です。のどが渴く前にこまめに水分補給をしておきましょう。水分補給してから体育や部活動に参加する習慣をつけましょう。
- Q3 → ○ 入浴中と睡眠中は汗や呼吸で大量の水分が失われてしまいます。入浴前後や寝る前、起きた後にはしっかり水分補給をしましょう。
- Q4 → ○ 汗をかいていなくても、呼吸や皮膚から水分が出てしまいます。室内にいても熱中症は起こるので、水分補給は忘れないようにしましょう。

ある日の保健室での会話…

体育が終わって「頭痛」を訴えてきた A 君との会話

先生:「水分取ってる? 水筒は?」

A:「今日は持ってきてません」

先生:「体育あるのわかってたよね? 忘れたの?」

A:「部活動がないので持ってきませんでした」

コロナ感染症予防対策として昨年度から冬場も水筒持参をお勧めしました。現在は熱中症対策として、中身や量は各自の運動量や体調を考慮して持ってくるようお願いしています。

運動しなくても水分補給が重要な時期です。マスク同様「水筒」も毎日忘れずに持参して水分補給に努めて下さい。