

# ほけんだより6月

令和2年6月9日  
羽咋高校 保健室

学校が再開し、日常が戻りつつありますね。しかし、決して新型コロナウイルスが終息したわけではありません。常に気を抜かず、感染予防に努めましょう!!



## 6月11日は尿検査の日です!

尿検査は、腎疾患及び糖尿病を早期発見するために重要な検査です。以下の内容に注意し、正しく尿をとりましょう!

### ① 尿検査の袋、採尿容器をもらったら...

- 学年、組、名前、フリガナが正しく記載されているか確認しましょう。  
※違っていた場合は、保健室に申し出てください。



### ② 前日の夜、寝る前は...

- 夕食後、ビタミンCを含んだ薬剤やジュース類は飲まないでください。
- 必ず尿を済ませ、ぼうこうを空にして寝ます。
- 朝、すぐ排尿できるよう容器を目に付く所に準備しておきます。  
(例えばトイレのドアや、壁にテープで貼り付けておく。)



### ③ 当日の朝にすること...

- 朝起きてすぐの尿を採る。(空腹時)
- 出始めの尿は採らず、途中からの尿を採る。
- 容器のふたをしっかりと閉める。
- 尿検査容器入袋に貼ってあるバーコードシールをはがし、容器に貼り付ける。
- 容器を、尿検査容器入袋に入れる。

### ④ 登校してから...

- **9:00**までに保健室前の学年ごとの回収袋に検尿を入れる。
- 教室に行き、掲示してある「尿検査提出チェック表」にチェックを入れる。

### ⑤ その他

- 忘れてきた生徒や、事情により提出できない生徒は、朝すぐに保健室に申し出てください。

# 熱中症を予防しよう!!

**朝ごはんを食べよう!**

みそ汁やスープで塩分も補給!!

**こまめに水分補給!**



のどが渇く前に!!

のどが乾いてから飲むと、飲みすぎで腹痛の原因にもなるよ!

**夜はしっかり寝よう!**

疲れをとり、体調を整えよう!!

こんなときは要注意!!!  
気温が急に上がったとき  
湿度が高く蒸し暑いとき  
風邪ぎみなど体調の悪いとき  
睡眠不足のとき



運動をするときは、できるだけ直射日光を避け、薄着で通気性のよい服装で!  
体育館でも熱中症の恐れがあるので、戸を開けて風通しを良くするなど熱がこもらないように工夫しよう!



## 梅雨を清潔に過ごそう!!

皮膚から出ているものは...

○汗(水分.ミネラル.老廃物) ○皮脂(脂肪)

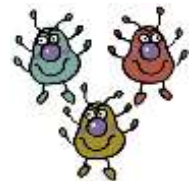
○タンパク質(老化した皮膚がはがれたもの)

放置すると...べたつき、匂い、皮膚炎の原因に!!!

今からの汗をかきやすい季節は、

☆毎日シャワーやお風呂で体を清潔にしよう!

☆清潔な下着に取り換えよう!



じめじめとして食品にカビが生えやすく、食中毒にも注意が必要です!

☆手をしっかり洗う!

☆食品は室内に放置せず冷蔵庫に保管し、早めに食べる!

☆食品は調理時よく加熱する!