



# 保健だより

令和2年 6月号

宝達高校 保健室

休業期間中、運動不足だった人や体の不調があったが受診を控えていた人がいたようです。健康診断は、自分の体を知るよい機会です。注意事項を守り、積極的に受けましょう。また、毎朝の体温測定・健康チェックにご協力いただき有難うございます。

<6月の保健行事>

月	火	水	木	金
8	9	10 創立記念日	11 尿検査提出日	12 <u>心臓検診(1年)</u> 尿検査予備日
15 <u>内科(眼科)検診(男子)</u>		17	18	19 <u>内科(眼科)検診(女子)</u>
22 <u>身体計測</u>		24	25 	26 <u>結核検診(1年)</u> 尿二次検査



※            は、体操服の準備が必要です。

## 熱中症の予防

水筒(水やお茶、スポーツドリンクなど)の準備をお願いします。



熱中症は真夏になるものと思われがちですが、実は暑さに慣れていない今の時期こそ注意が必要です。また、今年は、運動不足による筋肉量の低下、感染予防のマスク着用で、熱中症になりやすいリスクがさらに高まっています。体育の授業や部活動はもちろんですが、学校での活動中は、常に熱中症の対策を行っていきましょう！

- こまめに水分の補給を！(運動前、運動中、運動後)
- 運動中は、こまめに休けいをとろう。
- 睡眠不足や食事を食べていない時の運動は、中止しよう。



## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんな時です！

<気象条件>

- 暑くなりはじめの時期
- 急に暑くなった日

<体調>

- 食事をきちんと食べていない時
- かぜや下痢の時
- 睡眠不足の時

<環境>

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 日ざしが強い
- 風が弱い



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすい。



食事や睡眠が不十分で体力が低下している時や、かぜや下痢で脱水状態になっている時は、熱中症のリスクが高まります。



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。こまめな水分補給と体調の観察が必要！



## 尿検査提出日です!

バーコードシールの貼付が必要になりました!(尿自動分析装置)

尿検査は、尿の中のたんぱく質や糖、血液が混じっていないかを調べます。  
腎臓病や糖尿病の早期発見・早期治療のために行われる検査です。

□提出日 6月11日(木) ※忘れた人は、12日(金)

□提出時間 8:15まで ※遅刻した人は、保健室へ持ってくる。

ただし、業者さんが回収した後だと検査できません!

□提出場所 生徒玄関廊下 ※学年の箱に入れてください。

### □正しいとり方

※採り方は、袋裏のQRコードから確認できます。

#### <前日の注意>

- ・ビタミンCの多く含んだ薬剤やジュース類は飲まないでください。
- ・夜寝る前に、必ず一度、排尿してから就寝すること。

#### <当日>

- ①朝、起きてすぐの尿をとる。
- ②出始めの尿は採らない。中間から終りの尿をコップにとる。
- ③容器の空気を押し出し、『←このあいだに入れる→』まで吸い上げる。(汚れを拭く)
- ④袋上部の「一次 検尿容器用ラベル」のバーコードをはがし、方向を確認し、容器に巻き付けるようにはる。
- ⑤袋上部を切り取らずに、容器を入れる。(ティッシュなどに包まない)
- ⑥袋は、一度、折り曲げる。(ホッチキス・のり・セロハンテープなどで閉じない)



**注意：動画と違っています!**

#### ■注意事項

- ◎生理中(女子)の人は、今回は提出できません。
- ◎今回、忘れて提出できなかった人は次回提出。



検査容器・袋などを  
保健室へ返却してください。

- 次回提出日 二次検査提出日 6月26日(金)  
二次予備提出日 7月10日(金)の予定です。

