

# ほけんだより

令和5年5月16日  
押水第一小学校  
保健室  
No.3

ゴールデンウィークの長い休みが終わり、疲れが出てくる頃だと思います。夜ふかしの生活を続けると、体の中にある時計(体内時計と言います)が乱れ、体調が悪くなったり、夜にぐっすり眠れなくなってしまう。ゲームやテレビなどの使用時間を見直し、毎日決まった時間に寝るように心がけてください。

疲れは、体だけでなく心にも出ることがあります。「心が苦しいな」「気持ちが沈んでいるな」と感じたときは、保健室にお話に来てくれると嬉しいです。

## あす 明日17日は尿検査です！

尿検査では、尿にたんぱく質、糖、血液が混じっていないかを調べます。たんぱく質が出ると疲れているのかな・腎臓の働きに異常があるのかな、糖が出ると糖尿病などのさまざまな病気の発見に繋がるなど、尿検査はとても大切な検査です。

皆さんの健康を正しく調べるために、正しい方法で尿を提出してください。

### 配布した検査セット：尿容器、紙コップの紙、提出用の袋

★尿容器について以下の2点の確認をお願いします。

- ①「←このあいだに入れる→」のところまで採尿できているか。
- ②袋の上部にある“検尿容器用ラベル”を容器にしっかり貼り付けたか。

(提出用に袋の裏面のQRコードから、採尿の手順をご覧くださいませ♪)



尿のとり方 正しくとらないと異常が出ることがあります

前日	当日
<p>薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない</p> <p>夕食後は、はげしい運動はしない</p> <p>ねる前に必ずトイレに行っておく</p>	<p>目が覚めたらすぐ尿をとる</p> <p>出始めの尿を少し流してからすてる</p> <p>提出容器に移し、手を洗う</p> <p>ふたはしっかりと閉める</p>

- ・高学年女子で、生理の場合は次回6/2(金)に提出してください。
- ・提出用の袋は、のり・テープ・ホッチキスなどでとめないでください。
- ・提出できない場合は、次回の回収日まで検査セットを学校で預かるので、学校へ持ってきてください。

# あつしすう 暑さ指数(WBGT)を知っていますか？

暑さ指数とは、気温・湿度・日差しの強さからなる熱中症の危険性を示す指標です。

この暑さ指数が33以上になると、熱中症の危険性が極めて高くなることが予測されています。

今日の暑さ指数を知ることが、熱中症を予防する第一歩です！さらに、ステップ2まで毎日考えられるようになると素敵ですね！



## ステップ1: 熱中症になりやすい環境を知る

今日はどんな天気かな？



気温が高い



湿度が高い



日差しが強い

熱中症は気温が高い日だけになる病気ではありません。湿度や直射日光の強さも関係しています。



## ステップ2: 暑さ指数を調べて、熱中症対策を考える

「暑さ指数」は、石川県ホームページ「熱中症情報」や、環境省「熱中症予防情報サイト」で調べることができます。

水分・塩分補給をたくさんしよう。  
今日は外で遊ぶのはやめようかな。

学校玄関の掲示板にも  
毎日暑さ指数を更新しています！

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
31以上	すべての生活活動	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則禁止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28~31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25~28	中等度以上の生活活動	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21~25	強い生活活動	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

引用：石川県ホームページ「熱中症情報」  
<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/necchuushou/necchuushou.html>



### 【保護者の皆様へ】

毎日水分(水筒)を多めに持参されるようお願いいたします。

また、十分な睡眠、朝ごはんを食べる、お風呂に入る等、規則正しい生活をお願いいたします。