

保健だより 5月

令和3年

5月19日(水)

NO.3

清里中学校 保健室

明日、20日(木)は尿検査です!

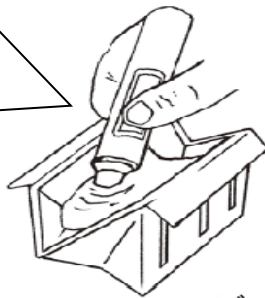
尿の成分は、体の老廃物や不要なものですが、ときに、たんぱくや糖分、血液成分が出てることがあります。尿を検査することで、腎臓の病気など体にひそんでいる病気を発見することができます。

採尿から提出までの流れ～注意事項をよく読んできちんと検査を受けましょう～

- ①明日(20日)の朝、起きてすぐの尿をとりましょう。
- ②漏れないように検査容器のキャップを完全に閉めましょう。
- ③提出用容器の上のラインに合わせてシールを縦に巻き付けるように貼りましょう。提出用袋にもシールを貼ってください。
- ④袋を折れ線の位置で折り曲げ、**のりやテープ、ホチキス等でとめずに提出してください。**



①スポイトのキャップをはずし、スポイトを押した状態で、尿の中に口を入れ、押すのをやめ、自然にスポイトに吸い取ります。



※袋の口は折るだけにして
ください。テープやホチキスでは、とめないでください。

②スポイトの脇にある「このあいだに入れる」の上のラインまで尿を吸い取ります。
※少なすぎ注意!



バーコードシール



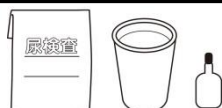
提出用袋



提出用容器



注意とお願い



捨てないで!

- 明日、欠席や遅刻をする場合でも、できるだけ近くの人を通じて提出してください。
- 今日または昨日まで月経だった生徒は、6月4日(金)に提出となるので、担任または保健室木島まで申し出てください。
- 今回提出できなかった場合、検査容器・コップ等は、清潔に保管しておいてください。使えなくなった場合は、保健室に知らせてください。



保護者の皆様へ

本日、耳鼻科検診と眼科検診の結果、医療機関への受診が望ましいと診断されたお子さんへ、「結果のお知らせ」を配付しました。受け取りましたら、早めの受診をお願いします。



マスク熱中症にご注意

マスク着用・外出自粛の日々で熱中症リスクが上がっています。

昨年に引き続き多くの方が外出自粛をしていたことから、汗をかいていない、運動をしていない傾向にあります。身体の機能が暑さに慣れず、汗をかいて体温を下げる等の対処がうまくできていなくなっており、運動不足により筋肉量も減っています。

筋肉は身体に水分を貯めるもっとも大きな臓器なため、筋肉量が少ないということは保持できる水分量が少ないということ、すなわち、脱水になりやすいともいえます。

また日頃マスクをつけて過ごしていることで、体内に熱がこもりやすくなってしまいます。常にマスクをしたままの場合は、マスク内の湿度があがっていることで喉の渇きを感じづらくなる傾向にある可能性もあるのです。

知らないうちに脱水が進み、熱中症となってしまうリスクも高まるかもしれません。マスクを外してはいけないという思いがあり、気づかないうちに水分補給を避けてしまうことがないようにこまめに水分補給をしてください。

熱中症予防のポイント

- 3食きちんと食べる。
- 喉が渴いたなと感じ始めたら水分摂取
- 換気をこまめにし、湿度も高くならないように注意する。
- 快適な環境でよく睡眠をとる。
(疲労も熱中症リスクになります)
- 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う。

その水分を失うとこんな症状が…

水分減少率 (体重に占める割合)	主な脱水症状
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラする、 体温上昇、疲労困ぱい、 尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8%~10%	身体動揺、けいれん

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2009」

