

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成29年5月11日

第5号 豊松小学校

尿検査(全員)について

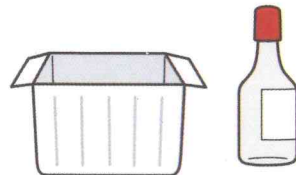
『提出日は明日5月12日(金)』です。



尿検査

★おしっこの中に、たんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。

- ①前の日の夜、容器を忘れないところに準備しておく。
- ②朝一番のおしっこをとる。始めのおしっこは少し流してから、途中から入れるとよい。
- ③おしっこを容器の線のところまで吸い上げて、しっかりふたをする。



学級ごとに袋を置いてあります。登校したら、すぐに袋の中に入れてください。

《おうちのかたへ》

尿検査の予備日について

5月25日(木)となっています。今回提出できなかった場合には、予備日に必ず提出してください。

暑さに負けない体づくりを!



『熱中症対策を万全に』

体が暑さに慣れていないのに、気温が急上昇する時は特に危険! 気温がそれほど高なくても、湿度が高い日も要注意です。

熱中症とは…高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれた時など、体温調節がうまくできなくなってしまった時に起こります。

こんな症状が起きます!

軽度：フラットする「めまい」、クラットする「立ちくらみ」
 中度：ズキンズキンする「頭痛」「吐き気」体に力が入らない。
 重度：手足がガクガクしている「けいれん」
 呼びかけても返事がない。

熱中症かも…と思ったら

- ①涼しい場所に移動する。(日かげ、クーラーなどの効いた部屋)
- ②体を冷やす。(水をかける、うちわなどであおぐ、氷で冷やす)
- ③水分・塩分を補給する。(0.1~0.2%の食塩水がベスト)



熱中症にならないために…

- ★「しんどいな、寝不足だな…」と感じた時は無理をしないようにしましょう。
- ★水筒を必ず準備し、こまめに水分をとりましょう。
- ★外出時は必ず帽子をかぶりましょう。
- ★無理をせず、休憩をこまめにとりましょう。



熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ること、あわせて自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。