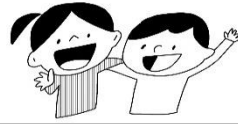
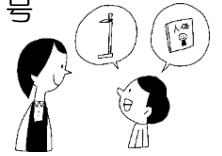


保健だより



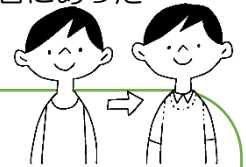
日高市立高萩北中学校
保健室
5月号



お天気をチェック☺して体温調節しよう

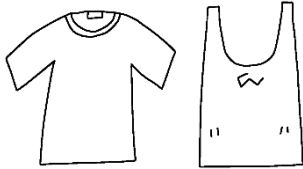
新年度がはじまってから早くも1か月がたちました。もう学校生活にはなれましたか？

さて、初夏を迎え半袖のYシャツで登校している北中生を見かけるようになりました。高萩北中学校では、衣替えがありません！寒暖差に合わせて半袖や長袖のYシャツの下に体育着、インナーを着るなど各自で判断して制服を着用します。そのためには前日に天気をチェックしておく必要がありますね！また、汗をふくタオルを持参することも大切です。その日にあった服装で、季節の変わり目を快適に過ごすようにしましょう。



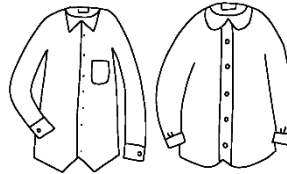
衣服の役割

下着



体からでる汗や汚れを吸収し皮膚を清潔に保ち体温調節の効果を高めます。

シャツ

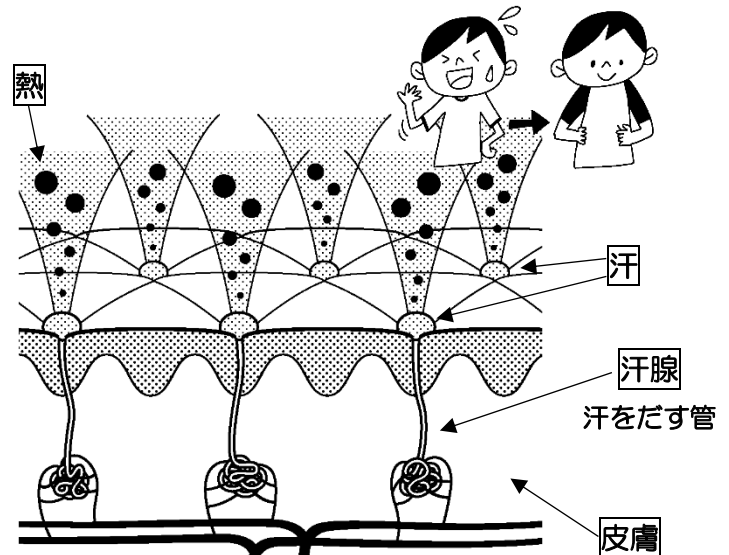


身だしなみを整え、日差しを防ぎ寒さから肌を守り体温調節をします。

制服の着用の仕方は、大人への第一歩です。清潔感があり、TPOに合わせて身だしなみが整っていると気持ちが良いですね！

汗はどうしてでるの？

体の中の水分が汗腺から皮膚の表面に出て汗となり、暑さで蒸発するときに体の熱を奪い体温を下げます。気温が高くなると汗をたくさん出すことで体温が上がりすぎることを防いでいます。汗をそのままにしているとべたついて不快に感じたり、においの原因となったりします。また、体温が下がることで体調を崩すこともあります。着替えやタオルを持参し、体温調節をして体を清潔に保ちましょう！



5月は熱中症の心配な季節のはじまりでもあります。本校では、水筒を通年持参してもよいことになっていますので、こまめに水分をとって、熱中症を予防しましょう。また、規則正しい生活は熱中症対策にもつながるので日頃から心がけましょう！



健康診断の日程



健康診断中は、保健室の利用ができないので、けがや体調が悪いときは先生に相談してくださいね。

項目	日程
耳鼻科検診	5月10日(水) 8:50~
内科検診	5月11日(木) 8:50~
尿検査	1次 5月16日(火) 9:00まで
	1次予備日 5月17日(水)
	2次 6月8日(木)
	最終 6月26日(月)
眼科検診	5月16日(火) 13:40~
歯科検診	6月22日(木) 8:50~

結果のお知らせをもらったときは

検診終了後、医療機関での受診が必要な人には、結果のお知らせをお渡しします。お知らせをもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。7月に健康診断の結果一覧を配布します。



尿検査について



- 配布物：尿検査容器、プラスチックのコップ
名前シールが貼られた白い封筒
- 提出日：5月16日(火) 朝の会后(9:00まで)
忘れた人→翌日17日(水)に提出。
(尿は採り直す。)
- ❖ 2日間で提出できない場合は、6月8日(木)に提出してください。
 - ❖ わからないことがある場合は、保健室(笠原)に相談してくださいね。

尿検査では何がわかるの？

尿は、血液中のいらなくなったものを材料にしてじん臓でつくられます。尿を調べると、じん臓が健康かどうか調べることができます。

例えば、尿の中に血液やたんぱくが入っていたら、じん臓の病気(急性腎炎、慢性腎炎など)の疑いがあります。また、糖が多く入っていたら糖尿病などの病気の可能性があります。

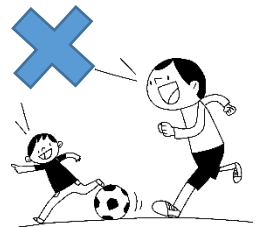
尿検査の方法

前日

- ・ビタミン入りのジュースなどは飲まないようにする。



- ・激しい運動はしないようにする



当日

- ①目が覚めたらすぐに尿をとる。



- ②出始めの尿は、少し流してから採取する。



- ③提出容器に移してふたをしっかり閉じる。



- ④容器を白い封筒に入れて2回折り曲げる。

