

ほけんだより

小田原市立白山中学校 H. 26. 9. 2 発行

夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まりました。

厳しい残暑の中、夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。体調管理をしっかりと、元気に学校生活を送りましょう。

9月5日（金）は尿検査です。
裏面をよく読み、正しく検査をしましょう。

～保護者の方へ～

* 蛋白、潜血の陽性者は3次検査を保護者引率のもと10月7日に実施します。

* 尿糖陽性者の2次検査は9月下旬～10月上旬に市立病院外来で行われる予定です。

年に一度は確認しよう

2011年3月11日に起きた東日本大震災を教訓にして、いざという時のために、日頃から次のようなことを家庭で確認・準備しておきましょう。

- ☐ 非常持ち出し品、救急用品
- ☐ 避難場所
- ☐ 家族との連絡方法
- ☐ 消火器の使い方
- ☐ 119番通報の仕方



9月9日（火）には、白山中学区では大規模地震対策法に基づいて「引渡し訓練」が行われます。

災害が起きたらまず、自分の命を守ることが最優先。

避難場所の確認などあわせてこの機会に家族で話し合ってみましょう。

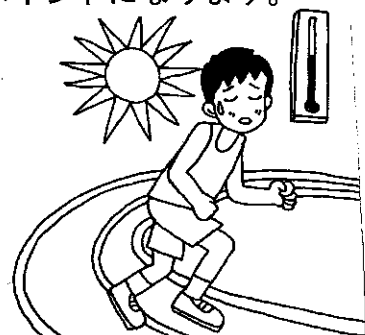
まだまだ暑い！まだまだ熱中症予防！

夏のはじめは体が暑さになれていないため、熱中症への注意が必要でした。しかし、今の時季の熱中症予防は「体のつかれ」「気のゆるみ」がキーポイントになります。

夏休みのつかれは残っていませんか？

- ☐ 外では防止をかぶろう
- ☐ こまめに水分補給をしよう
- ☐ 体の調子を整えよう（早寝、早起き、朝ごはん）

生活を見直し、熱中症予防につとめましょう。



9月5日（金）は尿検査です

- 尿検査を受ける時の注意については9月4日に配布する別紙をよく読んでください。

～ 尿検査でわかる腎臓のようす ～

◎腎臓はおしっこをつくるところ

腎臓は、毎分 1000cc の血液を濾過して、体内で余分になった水分や塩分、タンパク質が分解してできる尿素などの老廃物をおしっことして排せつすることによって、からだの水分、血液にとけている多くの成分をつねに一定に保つ役割を果たしています。

◎腎臓はどの位置にあるの？

腎臓は、150g の重さで、背骨をはさんで左右に1 個ずつあります。そらまめに似た形をしています。

◎腎臓が病気になると

- ・ 栄養が尿といっしょに出てしまう。
- ・ 体がだるくて疲れやすくなる。
- ・ よく熱が出る。
- ・ 風邪をひきやすい。

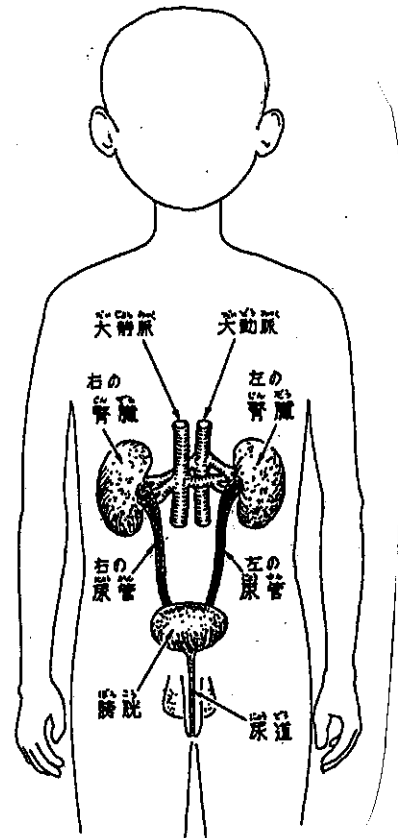
◎ワンポイント知識…健康な人の尿とは？

★尿の色は、黄色ないし黄褐色です。

★尿の量は、おとな1 日に1.5リットルほど。

★尿の成分は、大部分が水（85％）で、残りが固形成分（15％）です。

→固形成分には、尿素、塩分、クレアチニン、尿酸、ウロビリリン（尿の黄色の色の原因物質）、アンモニア（尿のにおいの原因物質）、カリウム、マグネシウムなどが含まれます。



尿検査は、みんなの腎臓が元気に働いているかどうかを調べる大切な検査です。

※女子で生理中の方は、二次検尿 {9月17日（水）} の日に早朝尿を採って提出してください。

9月5日（金）の朝、提出です。忘れずに持ってきてましょう。

★欠席の場合は、朝、家の人に学校へ届けてもらうようにしましょう。