

夏休みはリフレッシュできましたか？気持ちを夏休みモードから少しずつ学校モードにもどしていきましょう。今月も元気に学校生活を送りましょう。

尿検査の回収があります

明日、尿検査キットを配布いたします。検査日当日の朝、忘れずにご準備をお願いいたします。

1次検査：9月5日（木） 2次検査：9月19日（木） 2次検査（2回目）：10月3日（木）

※朝8時50分までに回収しています。

※採尿を忘れた場合は次回の検査日にご提出ください。（配布した尿検査キットは捨てずに、次回分で使用してください。）検査日の翌日は提出を受け付けておりません。

検査についての注意点

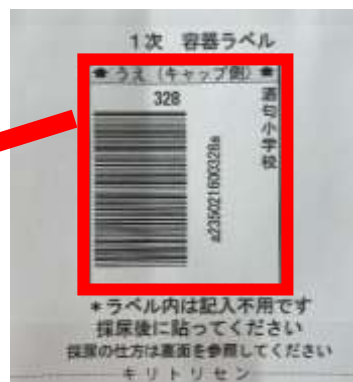
検体袋裏面に記載されている事項もあわせてご確認の上、ご準備ください。

その1



【←このあいだに入れる→】の範囲内に尿をとってきてください。尿の量が少ないと検査ができない場合があります。

その2



容器に採尿したら、袋上部の「1次 容器ラベル」シールをはがし、容器に貼ってください。

※↑（矢印）が上（キャップ側）になるように容器に貼ってください。

きちんと検査を受けるために…

- ① 前日（9/4）の夕方からビタミンCを含んだ飲み物や薬は飲まないでください。
- ② 夜寝る前に、必ず排尿してください。→尿中の蛋白を見逃してしまう可能性があります。
- ③ 朝起きてすぐの、「中間尿」（出始めの尿は取らずに、途中の尿）をとってきてください。
- ④ 生理中の場合でも検体を提出してください。（生理中などのメモ等は必要ありません。）

提出時に以下の事項はお控えください

×検体袋をテープやホチキスでとめる ×検体袋を二重に別の袋に入れる ×検体袋にティッシュを入れる

熱中症に引き続きご用心！

9月に入ってからまだまだ暑い日が続きます。服装の工夫や暑さを避ける行動を引き続き行いましょう。

熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



帽子をかぶる



冷たいタオルで冷やす



こまめに水分補給



顔を洗う



汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる



スッカリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト



いい汗をかくためには、冷房は控えめに運動をしよう！



汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう！

熱中症リスクカレンダー 昨年の今ごろは…？ - 環境省より -

月	日	小田原市の最高暑さ指数
9	1	31.7
	2	32.1
	3	30.5
	4	29.2
	5	32.2
	6	30.0
	7	27.3

9月に入ってから危険な暑さが続くことが予想されます。学校でも気温や暑さ指数を確認して活動内容を考えていきます。

(赤色の枠は熱中症の発生がとて高いレベルです)

暑さ指数が28度を超えると熱中症の発生が急増するとされています。



🌻 じどうのみなさんへ 🌻

夏休み明け初日はどうでしたか？1か月ぶりの学校を楽しみにしていた人もいれば、「また毎日学校行くのかー…」と不安な気持ちになった人もいるかもしれません。最初はエンジンがかからなくても大丈夫です。保健室では、いつでもみなさんの来室をまっています。「なんだかしんどいなー。」「ただなんとなく来てみた」でもなんでもよいです。いつでもお話しにきてください♪

ほけんしつ かみや