

平成25年9月5日
小田原市立三の丸小学校保健室

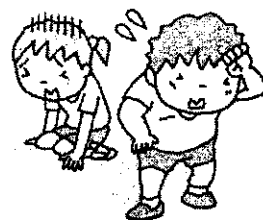
長い夏休みも終わりました。楽しく過ごせましたか??今年の夏も、とっても暑かったですね。
まだまだ暑い日が続きそうですが、笑顔で元気にがんばりましょう。

熱中症に注意!!

熱中症は命さえうばうこわい病氣です。

熱中症が
おこりやすいのは

☆暑いとき
☆スポーツをしているとき
☆閉め切った室内



最初の症状

- 手足がつったり、腹筋がいたくなったりする。
- くちびるにしびれを感じたり、脈が速くなる。
(心臓がドキドキする)

もうすこし ひどくなると...

- ひどく疲れた感じで、めまいや頭痛、
はきけがする。

こんなときは、すぐに!

日かげや涼しい場所に移動!!



わきの下や足のつけねなどを冷やします。

吐き気がなければ水分補給してください。

大切なのは『休息』『冷却』『水分補給』

意識を失っていたり、意識がはっきりしない場合は救急車で病院へ!

熱中症に
ならないために...

- 睡眠をたっぷりとり、しっかり体を休める。
- 体調が悪いときは暑い中で運動しない
- 水分補給をこまめに行う
- 外に出るときは帽子をかぶる。



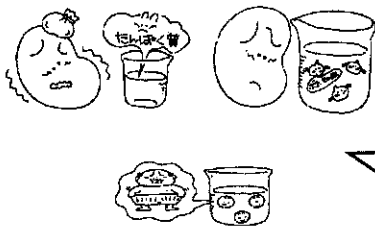
学校の中も、とても暑いですね。体調が悪くなったときは
絶対に無理をせず、先生にいいましょう。

尿検査のおしらせ

★尿検査の提出日★ 9月6日 金曜日

☆二次検査 9月19日 木曜日☆

なぜ尿検査をするの？



尿の中に、たんぱく、糖、血が混ざっていないかを検査することで、尿をつくる腎臓の病気（糖尿病、腎炎など）がないかを調べます。

尿をとる時の注意！！

尿を提出する前日（今日）の注意！

- ① 夕方くらいから、ビタミンCの入っているジュース類、薬剤（ビタミン剤）を摂取するのはひかえましょう。→尿の成分に影響します。
- ② 入浴して、体をせいけつにしておきましょう。
- ③ 夜、寝る前に必ず排尿して、ぼうこうの中をからっぽにしておきましょう。

尿を提出する当日（明日 9月6日 金曜日）の注意

- ① 朝起きてすぐの尿をとります。
コップを持ってトイレに行き、尿を少し出してからコップに尿をとってください。中間の尿をとります。
- ② 尿は当日の朝とったものだけを提出してください。
前日にとった尿では、正しい結果がでません。
- ③ 必ず本人の尿を提出しましょう。
- ④ 女子で生理中の方は、二次検尿の指定日に早朝尿をとって提出します。



☆提出を忘れずにお願いします☆