

## 生活リズムを整えよう！！

長い夏休みが明けましたが、体調はいかがでしょう。9月も残暑が続くと予想され、まだまだ熱中症に注意が必要です。

どうぞ、生活リズムを整えて元気に過ごしてください。

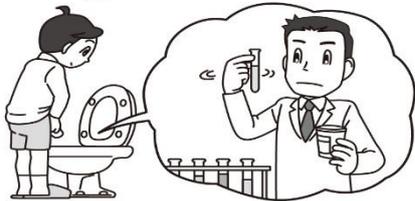


## 尿検査のお知らせ

1 採尿日 9月3日(水) \*直接届ける場合は8:45までに保健室へ。  
\*生理中の方は、予備日に検査を受けてください。

2 検査予備日 9月17日(水) \*忘れた人や休んだ人等が受ける日です。

腎臓の病気はないか、  
糖尿病ではないかを  
調べます



腎臓は、血液から体のいらぬものをこし取り、おしっこにして体の外へ出す役目をしています。

**\*紙コップは、破れやすいのでご注意ください！**

**\*シールは最後に！**

容器に尿を入れたら、袋の上部の「1次 容器用ラベル」のシールをはがして容器に貼ってください。

**\*忘れないために…**

○検査の前日に、トイレに容器等を準備！

○トイレのドアにメモ！

○朝の声かけ等

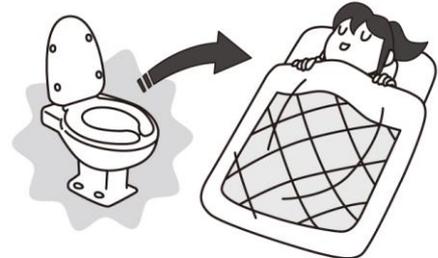
ご協力をお願いします。

体を動かしているときのおしっこには、害のないたんぱくが混じっていることがあり、病気が原因で出るたんぱくと見分けられなくなります。

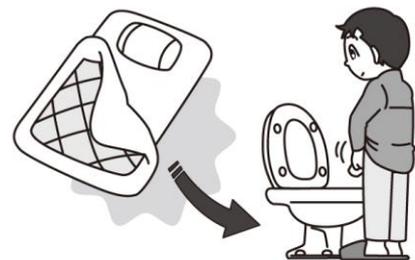
体を動かしているときのおしっこには、害のないたんぱくが混じっていることがあり、病気が原因で出るたんぱくと見分けられなくなります。

## 正しい！おしっこのとり方

①寝る前におしっこをする



②起きてすぐのおしっこをとる



☆最初のおしっこを少し出してから、容器にとる





夏休み中には、熱中症の危険性が続く中、津波や台風等からの避難について考えさせられました。

これからは、残暑に加えて台風や長雨のシーズンもやってきます。

災害の時、

○今いる場所は、避難する必要があるのか？

○どんな時に、避難すべきなのか？

○避難場所は、どこなのか？

○避難場所へは、何をもらっていけばよいのか？

○家族との連絡の取り方は？

もしもに備えて、確認したり、話し合ったりしてみてください。

災害は「今」「すぐ」かもしれない



1995年1月 阪神・淡路大震災 → 午前5時46分

2011年3月 東日本大震災 → 午後2時46分

2016年4月 熊本地震 → 午後9時26分

2018年9月 北海道胆振東部地震 → 午前3時07分

2024年1月 → 午後4時10分  
能登半島地震

どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、災害が起きたら？  
大切ないのち、守れますか？



なにが必要？

## 非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

水

ヘルメット、防災ずきん

軍手

レインウェア

懐中電灯

予備電池、携帯充電器

救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)

タオル、ブランケット

洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉

食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心!)

衣類、下着

紐なしの運動靴

携帯ラジオ

マッチ、ろうそく

使い捨てカイロ

ペン、ノート

防犯ブザー



マウスウォッシュがあると便利

### 感染症対策にも

マスク

手指消毒用アルコール

石けん・ハンドソープ

ウェットティッシュ

体温計

### 女子はさらにプラス

生理用品

サニタリーショーツ

中身の見えないゴミ袋



貴重品 (通帳、現金、健康保険証など)  
も持っていこう!