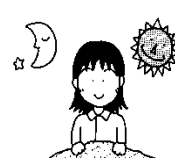




げんきな子

令和元年5月(臨時)号
浜岡東小学校 保健室

あした しょうけんさ
明日は尿検査です! けんさ、ていしゅつび
検査、提出日: 5/23 (木)

<p>① 朝、起きたらすぐにトイレに行きます。</p> 	<p>② はじめに少しおしっこをだします。</p> 	<p>③ まんなかあたりのおしっこをカップにとります。</p> 
<p>⑥ 学校に来たら、クラスで決められた袋に入れます。</p> <p>※ビニール袋やティッシュはいれないでください。</p>	<p>⑤ スポイト容器のふたがしっかり閉まっていることを確認し、青い袋に入れます。青い袋もしっかりしめます。</p>	<p>④ カップのおしっこをスポイト容器に入れます。容器の腹を指でおさえ、その口をおしっこにひたし、指をはなすと、すいあげます。</p>

注意① 正しく検査をするために、前の日はビタミンCの入った果物やジュースをひかえる。
 注意② 前の日の夜は、寝る直前におしっこをしておく。
 注意③ 検査を忘れないように、工夫をしてみる。たとえば・・・
 トイレのドアにはっておく、枕もとに尿検査に使うものを置いておくなど。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!

ねっちゅうしょう ぶせ
熱中症を防ぐために・・・



① 水分補給をする



② 外に出るときは
ぼうしをかぶる



③ 規則正しい生活
を心がける

朝ごはんを食べないと、
熱中症の危険が高まります。

こんしゅうまつ うんどうかい たいちょう ととの ほんばん むか
今週末は運動会です! 体調を整えて本番を迎えましょう。

おうちの方へ

- ・熱中症が心配される季節になりました。下の熱中症の予防方法について、ぜひお子さんとお読みください。
- ・今週末は運動会です。暑くなることも予想されますので、水分を多めに持たせていただくようお願いいたします。

熱中症の 予防方法

- **小まめに（30分に1回程度）に休憩し、水分を補給する**
水分を吸収するまでに時間がかかるため、運動前に水分補給をするようにしましょう。
- **できるだけ薄着になり、帽子をかぶる**
運動をする時は薄着になり、なるべく吸水・速乾性の良い衣服を選びましょう。また、帽子をかぶることによって、直射日光を避けることができます。
- **暑さに慣れる**
暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動から始めましょう。
- **室内でも注意！**
気温が高く湿度も高い環境では、屋内でも熱中症になりやすいです。
- **体調が悪い時は、激しい運動はさける**
余計に体調が悪くならないよう、無理をしないことが大切です。睡眠不足は危険です。

もしも熱中症にかかったら・・・

重要

重症な時は救急車を呼ぶ

例：意識がない、体が異常に熱い

体温を下げる

水をかける
ぬれタオルをあてる
うちわで扇ぐ

風通しのいい涼しい場所に移動する

衣服をゆるめる

足を高くする

水分補給

意識がはっきりしていれば、
スポーツドリンクか 0.9%の
食塩水を飲ませる（意識がは
っきりしてない時は×）

重要

首・わきの下・足のつけねを冷やす