

# 保健だより



令和5年4月25日  
都立第四商業高校保健室

## 腎臓・糖尿病検診 4月26日（水）27日（木）

提出……………生徒昇降口前に用意してあるクラス毎の箱に各自入れる。

\* 提出したら、名票に○をつける。

時間……………9時15分まで（遅刻者は保健室に直接持ってくること）

\* 容器をなくした人は、保健室に用意してありますので、取りに来てください。

\* 外袋に学校名、学年、組、番号、名前などを記入し、プラスチック容器に名前のシールを貼るのを忘れないこと。

\* 女子で生理中の場合は、5月10日（水）または11日（木）に提出（提出時間は同じです）

容器と名前シールは、その時までなくさないように各自で保管すること。

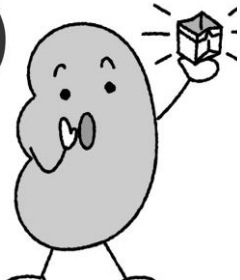
< 注意点 > 袋内の【シールの貼り方】をよく読みましょう。

- 1 前日寝る直前に排尿してください。  
\* 排尿後に運動をしたり、体を動かしたりしないこと！  
\* 前日の夕方からはビタミンを含んだジュース類や薬剤（サプリメント等）の摂取を控えること。
- 2 朝、起きてすぐの尿をとります（洗面、着替え、食事より前に）。  
尿は、出始めと出終わりを避けて、コップにとってください。
- 3 プラスチック容器に尿を吸い上げ、フタをしっかりと閉めます。
- 4 名前シールを容器に貼ります。（シールは縦長になるように貼る。）
- 5 提出用の紙の袋にプラスチック容器を入れて、入口を折ってください。  
ビニール袋などに入れずに、紙の袋のまま提出してください。

名前シールは再発行できません。  
紛失しないように配られたら、すぐに  
紙袋にしまいましょう。

必ず  
忘れずに  
持ってこよう！

けん によ  
検尿



# 季節の変わり目、そろそろ熱中症にご用心！

暑さに体が慣れていないこの時期、まだ涼しいから大丈夫と思って油断していると、熱中症になってしまう人がいます。水分、塩分はとれているか、確認しましょう。水筒やマイボトルなどを持参し、こまめに水分を取りましょう。また、熱中症予防のため体育や運動部活動中はマスクを外して活動しましょう。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



## 熱中症の症状

### 軽症

めまい 立ちくらみ 生あくび 大量の発汗 筋肉痛 こむら返りなど

### 中等症

頭痛 吐き気、嘔吐 倦怠感 虚脱感 集中力や判断力の低下

### 重症

意識障害 けいれん発作 肝・腎機能障害 血液凝固異常など

## 自分や周りの人が熱中症になったときの応急処置「FIRE」

**Fluid** 適切な水分摂取

**Icing** 体を冷やす

**Rest** 安静

**Emergency** 救急搬送

参考資料：健康教室2022. 6月号  
熱中症対策ガイドライン」（令和4年7月 東京都教育委員会）  
環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」