

保健だより



令和6年4月22日
都立第四商業高校保健室

腎臓・糖尿病検診 4月24日（水）25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、名票に〇をつける。

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）

* 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こと。

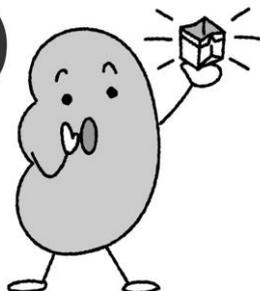
* 女子で生理の場合は、5月8日（水）または9日（木）に提出（提出時間は同じです。）
容器と名前シールは、その時までなくさないように各自で保管すること。

< 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。

必ず
忘れずに
持ってこよう！

けん によ
検尿



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。

朝食を食べて、生活習慣を整えましょう。

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



季節の変わり目、そろそろ熱中症に注意

この時期、暑い日や湿度が高い日が急に増えてきます。服装を調節し、水筒を持参するなど、水分摂取を意識しましょう。

夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」、という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきますね。急に暑くなることもあります。みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。



参考資料：健康教室2024. 5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」