

ほけんだより 5月

川内南小学校
保健室

気象庁では、今年の5月や6月は、気温が高くなる条件が重なると30度以上の真夏日となるかもしれないので、熱中症にならないよう、はやめの対策を呼びかけています。学校に歩いて登校したり、外遊びの機会をふやしたりすることで、暑さ対策になります。また、のどがかわいていなくても、水分を何度もとりましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



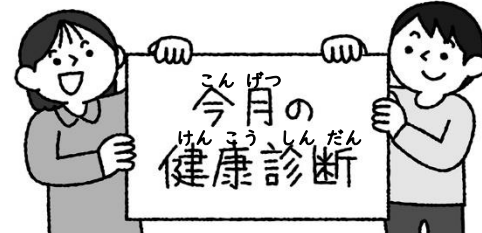
脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう



尿検査は、前の日の夜に準備しよう！
歯科健診は、歯ブラシを忘れないでね。

- 7日(火) 4・6年
内科・運動器・結核健診
- 8日(水) 2年・(4・6年欠席者)
内科・運動器・結核健診
- 13日(月) 1・5年
内科・運動器・結核健診
- 14日(火) 3年(1・5年欠席者)
内科・運動器・結核健診
- 15日(水) 全学年
尿検査
- 16日(木) 2・5年全員
他学年対象者
眼科健診
- 30日(木) 全学年
歯科健診

尿検査って、どうしてあるの？

おしっこに、たん白や血・糖が含まれていないかをみます。
腎臓のはたらきを知ることができ、徳島ではとくに多い、糖尿病を発見することもあります。

尿検査の結果は、からだからのメッセージ！
おしっこが、自分では気づけないからだのサインを教えてください。

腎臓って？
腰より少し上の背中がわに左右一つずつあります。
おおきさは、にぎりこぶしより少し大きいぐらいです。

腎臓は何をすところ？
からだにとっていらぬものだけをとり除いて、おしっことして体の外に出します。
ほかにも、水分・塩分・ミネラルの量をたしかめて、多すぎるものをとり除いています。

元気だから検査しなくても平気？
腎臓の病気や糖尿病は、はじめはどこも痛くありません。
尿検査をすると、病気を早く発見し、治療することができます。

じん ぞう 臓
腎

