

## 明日 15日(水)に眼科検診があります！

桑島先生（桑島眼科）に、目の病気になっていないか、また、異常はないか診ていただきます。

### <時間と順番>

クラス	検診時間	集合
1-1	9:00~9:05	8:55
1-2・1-4	9:05~9:10	9:00
2-1・2-3	9:10~9:15	9:05
2-2	9:15~9:20	9:10
3-1・3-3	9:20~9:30	9:15

※ 時間は目安なので前後する場合があります。

### <場所> 保健室

### <検査の受け方>

- あいさつはせずに、前の人に続いて検診を受けます。
- メガネをかけている人はそのまま、指示があったらはずします。
- コンタクトをつけている人は、「コンタクトです」と言って検診を受けます。



## 尿検査もあります！忘れずに持ってきてください！！

### <提出の仕方>

- 明日、提出できない人は、今日中に保健室に断りに来ましょう。
- 各教室にクラスごとの「容器立て」を用意しておくので、登校後に自分の番号のところに入れましょう。
- 提出時間は8時5分までとします。
- 忘れてきた人は、担任の先生に断り、8時5分まで保健室に断りに来ましょう。場合によっては学校でとることになります。
- 各クラスの生活委員は、全員分そろったら8時20分までに保健室に届けに来ましょう。

自分の体を知る大切な検査です。忘れずに持ってきてきましょう。

おしっこの正体は？



…正解は、**血液**。

血液は食べ物や飲み物からとった水分や栄養を全身の細胞に届けると同時に、細胞から出たゴミを腎臓へ運びます。

腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこし取り、きれいにします。この余分な水分・ゴミがおしっこ（尿）です。

だから、腎臓が病気になると尿がうまく

出なくなったり、血液のバランスがおかしくなります。しかも、ほとんどは症状が出ないまま進行し、治ることもありません。

この腎臓の病気を見つけるために行うのが尿検査。必ず提出してくださいね。

ちなみに

おしっこが赤くないのは、血液を赤くするヘモグロビンが腎臓へ運ばれる途中で壊れるからです。



# 熱中症の5WH1H

## WHAT?

熱中症って何？



気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

## WHY?

なぜ熱中症になるの？



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかつたり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。



## WHEN?

いつなりやすいの？



- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



## WHO?

だれがなりやすいの？



- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

## WHERE?

どこでなりやすいの？



- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



## HOW?

どのように予防するの？

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



## 熱中症

### 警戒アラート

を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアラートを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

