



あかるいみらい



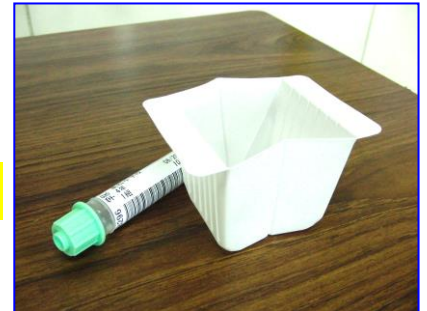
高松小学校 保健だより

R7.6.10 No. 4

6/11日(水)は

尿検査が あります

※本日、**ポリ容器**と**採尿容器**をくばります。

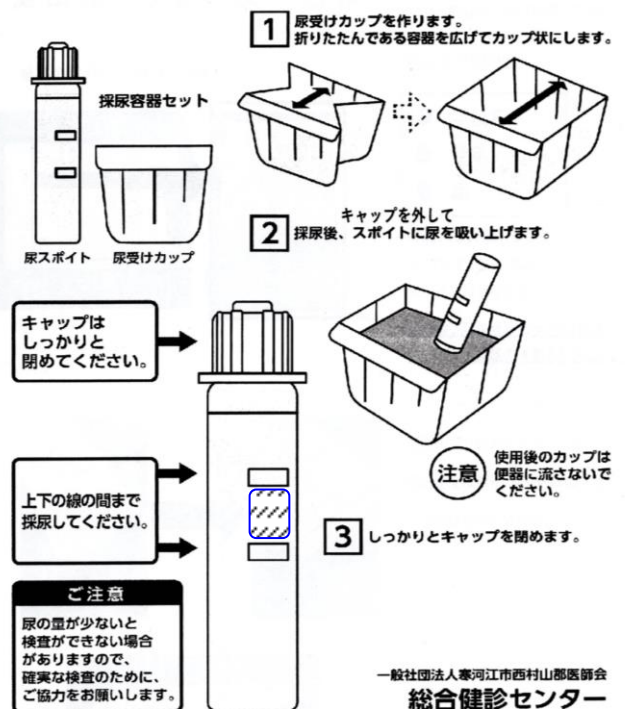


検査のやり方 11日の朝、おきたらすぐに おしっこをとります

(できるか心配な人は、おうちの人に手伝ってもらおう)

- ① 11日の朝、**おきたらすぐに**トイレに行って、おしっこを尿受けカップ(白い容器)にとります。
- ② 最初からではなく、**少し出してから**の「**中間のおしっこ**」をとりましょう。
- ③ 白い容器から、尿スポイトにおしっこをすいとります。
- ④ 尿スポイトの「**このあいだに入れる**」の高さまで入れてください。→(右図の  部分)
- ⑤ しっかりとフタをしめて、学校にもってきましょう。
- ⑥ 「**クラス容器入れ**」の、じぶんの番号のところに入れてください。

VI 採尿方法



★ 11日の朝、^{にち}わすれずにおしっこを^と取って学校^{がっこう}にもってきましょう。

★ わすれた時は、^{とき}たん^{せんせい}にんの先生に **授業が始まるまえに** ^{じゅぎょう}しらせましょう。

※とるのを忘れたら学校でとります。欠席の場合は、可能であれば届けて
いただきたいです。

注意！ バーコードがぬれたり汚れたりすると、検査ができなくなります。気をつけましょう。

水だけじゃ危ない？



Na⁺
Cl⁻

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまう。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



熱中症予防にプラス

手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



朝はWBGTチェックを！



熱

中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。

