



2019 年 5 月 大阪市立今津中学校 保健室

はるから初夏にむかう季節の変わり目

は気温差も大きく、体調を崩しやすく

なります。熱がでて学校をお休みする人

もちろはらと…。「疲れたなあ」と感じ

たときは、とにかく早く寝ること！

いつもより 1 時間早く寝ることで、

ずいぶん疲れが取れますよ。

新学期が始まって、ひと月

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不振は
ありませんか？



- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 食欲がない
- ☐ めまいがする
- ☐ 何となくだるい
- ☐ 朝、起きづらい
- ☐ ぐっすり眠れない

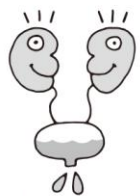
CHECKLIST

- ☐ 落ち着かない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラする
- ☐ 不安やあせりを感じる
- ☐ 気もちが沈む
- ☐ なにをするのも面倒くさい
- ☐ 集中できない



心

の不振は
ありませんか？



腎臓の話

尿検査の結果が届きました！

尿検査では、腎臓が体にとっていらなくなったものだけを尿として体の外に出しているかを調べます。睡眠不足や砂糖・塩分の取りすぎは腎臓に負担をかけるので気をつけましょう。

1 回目の検査で異常が見つかった人には、「2 次検査のお知らせ」を渡します。2 次検査は、6 月 5 日（水）・6 日（木）です。

一回目の検査の結果、何も通知がない人は「異常なし」です。

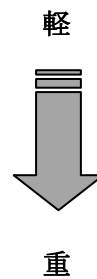
たいいくさい 体育祭にむけて けんこうかんり 健康管理をしよう

ほんとう 本 当 に 知 っ て い ま す か

ねっちゅうしょう 熱 中 症

ねっちゅうしょう 熱 中 症 と は、体 の 中 に 熱 が こ も る こ と に よ っ て、い ろ ろ い ろ な 症 状 を ひ き お こ す も の で す。脱 水（水 分 不 足）に よ っ て、体 温 が 上 が り す ぎ る こ と で 脳 や 内 臓 が 働 か な く な り、ひ ど く な る と 死 ん で し ま う こ と も あ り ま す。

ねっちゅうしょう 熱 中 症 の 症 状 と 対 処



I 度	めまい・たりくらみ・足がつる・大量の汗
II 度	頭痛・気分が悪くなる・嘔吐 体に力がはいらない
III 度	意識もうろう・けいれん・手足が動かない 高体温・汗がでていない

III 度はすぐ、救急車

経口補水液とスポーツドリンクは同じですか？

A. ちがいます

経口補水液は、薬局に売っています。OS-1 が有名ですが、アクエリアスの経口補水液もあります。脱水症状に水分と塩分をすばやく吸収出来るようにできています。自分で作ることもできるので検索してみてくださいね。

裏面に熱中症予防の5か条をのせています。めざせ熱中症0！

急に暑くなった日は 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で

無理なく上手に過ごしましょう。