



2019年5月

大阪市立今津中学校 保健室

春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

ちらほらと…。「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

の不調は
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

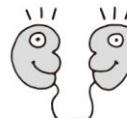
心

の不調は
ありませんか？

- 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



CHECKLIST



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つ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

本当に知っていますか

けんこうかんり
健康管理をしよう

ねっちゅうしょう
熱中症

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が
出始める時期です

熱中症とは、体の中に熱がこもることによって、いろいろな症状を引きおこすものです。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。

熱中症の症状と対処

軽
↓
重

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 からだ ちから 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 こうたいおん 高体温・汗がでていない

3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、アクエリー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か条をのせておきます。めざせ熱中症0！