

# 保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室  
令和元年5月10日発行  
5月号



平成が終わり、いよいよ令和の時代が始まりました。  
大型連休などもあり、疲れが出始めている生徒さんもいるのではない  
でしょうか。  
5月は中間考査や体育祭など、学校行事もたくさんあります。  
何事にも全力を出し切れるよう、体調管理をしっかり行いましょう。

## 5月15、16日は尿検査です！

尿検査は、腎臓の機能に異常がないか、糖尿病の可能性がないか等  
を早期発見するための検査です。

以下の注意事項をよく読んで、必ず提出しましょう！！



### ◎検査前日

- 尿検査キットを配布します。  
3点（①採尿袋②容器③容器を入れる紙袋（容器に貼る名前シール付））あるか確認して、  
失くさないように持ち帰りましょう。
- この日に提出できないとわかっている生徒は、検査キットを保健室まで返却しに来てください。  
（二次検査【5月30日、6月13日】の前日に再度配布しますので、  
その時に提出してください。）
- 寝る前に清涼飲料水などは飲まないようにしましょう（検査の結果に影響することが  
あります）。

### ◎検査当日

- 起きたらすぐにトイレに行き、採尿しましょう。
- 検査容器に名前シールを記入し、貼りましょう。また、**提出袋にも忘れず名前を書くこと**。
- 登校後すぐに、下足室前の提出箱に提出し、名簿に○をつけましょう。

## 体育祭に向けて

毎年、体育祭前日から当日にかけて、ケガや  
体調不良者がたくさん出ています。  
できる限り予防・対策をして、元気に体育祭  
を送れるようにしましょう。



前日は早めに就寝し、当日は必ず  
朝ごはんを食べ、時間に余裕を持  
って登校しましょう。



爪は短く切っておきましょう。  
爪が長いと、競技中に折れたり、  
人に当たって傷つけてしまう恐  
れがあります。



必ず準備運動を行い、  
身体のウォーミングアップを  
しましょう。



こまめに水分補給をしましょう  
（特に運動前！）



競技中や、召集中以外はできるだ  
け、クラステントの中にいるよう  
にしましょう。日陰にいることで  
熱中症予防になります。



体調が悪くなったら、できるだけ  
早く先生に申し出ること。

