



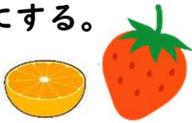
R7.5.7
No.4
萩野小学校
保健室

おうちの方と一緒に読んでください。

尿(おしっこ)検査をします 提出日: 5/8 (木)

○どうして、尿検査をするの？

尿は、からだの中のいらなくなったものが、水分と一緒に出されたものです。尿検査は、尿の色や成分(タンパク質や糖、血液がまざっていないか)を調べます。尿を作る腎臓や尿をためる膀胱、尿を出す尿道などに病気が隠れていないか、確かめています。病気によっては、初期症状のないものもあるため、気づかないうちに症状が悪化してしまうことがあります。それを未然に防ぐための検査ですので、必ず提出してくださるようお願いいたします。

<p>尿検査のやり方</p>	<p>①前日の夜にビタミンCを多くふくむ飲み物や果物をとらないようにする。</p> 	<p>②前日の夜は、寝る前に必ずトイレに行く。</p> 
<p>③朝起きたら、すぐにトイレに行き、尿をとる。</p> 	<p>④出始めの尿を少し流し、その後の尿をカップにとる。</p> 	<p>⑤容器に尿を入れ、ふたをしっかりと閉める。袋に名前が書いてあるかチェックする。</p>

尿検査Q&A



どうして、朝の尿をとるの？

日中の尿は、運動や食事によって、正しく検査結果が出ないことがあります。しかし、眠っているときに作られた尿は成分が濃く、正しい検査結果が出やすいからです。

どうして、途中の尿をとるの？



出始めの尿は、前日の夜に残った古い尿です。正しく検査するためには、眠っている間に作られた新しい尿が必要です。そのため、出始めの尿はとらずに、とちゅうの尿をとってくださいね。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

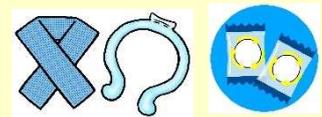
気温の高い日が増えてきました。「熱中症は夏になるもの」と思っていると、とても危険です。真夏の気温より低くても、この時期は、暑さに慣れていないため、いきなり激しい運動をすると、熱中症の危険があります。暑さに負けない体づくりを始めましょう！



学校に持ってきても良い熱中症対策グッズについて

- 冷却タオルや保冷剤(手で持ってくるのは不可)
- 日傘
- 塩分タブレット(1日分は1~2個、保管先…ランドセル)

※飴タイプは禁止



スクールカウンセラー

困ったこと・悩んでいることがあったら気軽に相談してくださいね。
※保護者の方の相談にも応じています。日時の調整もできますので、相談をご希望の方は、お気軽に学校まで問い合わせてください。

元気アップカードを実施します！

5月19日(月)~5月23日(金)

生活習慣を見直すために、今年も元気アップカードを実施します。健康に過ごすために、めあてを持って、取り組みましょう。



1年生は、今回実施しません。次回(7月)より実施する予定です。

おうちの方へ

- 感染症が流行している際には、マスク着用を促す場合がありますので、ランドセルに予備のマスクを入れておいてください。
- 5月に入り、気温の高い日が増えてきました。こまめに水分補給ができるように、いつもより多めに水分を持たせるようにしてください。