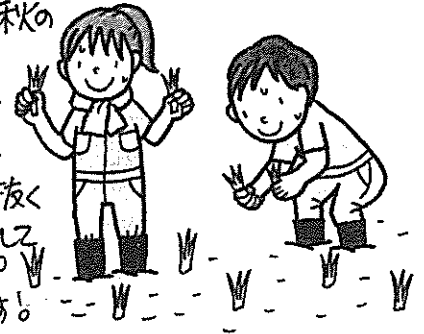


たんぽぽ

田んぼに水が張られ、田植えが始まっています。この春の仕事が、秋の
おいしい実りにつながると考えると、本当にありがたいなあと思います。

さて、連休も終わり、学校・クラス・部活に慣れてくる頃です。緊張の気持ち
が薄くなるこの時期に、「このくらいならいいだろう」と行儀がいいかげんに
なってしまうことがあります。廊下で走る、ふざける(けが) 夜遅く寝る、食事を抜く
(体調) 言葉が乱暴になる、友だちをからかう(気持ち、言葉うまい) など、自分のし
ていることをふりかえってみましょう。身直すと、健康で安全な生活に「パーアップ」
【5月の保健目標】 自分の健康状態を知ろう できるはずだよ!



尿検査があります

回収日: 5/11(水)、12(木)

場所: 保健室前(9:30までに)

やりかた

- ① 尿をとる前の夜、
ねる前にトイレに行って
おきます。



- ② 朝、起きたら
すぐトイレに行きます。



なぜ「朝一番の尿をとるの...?」

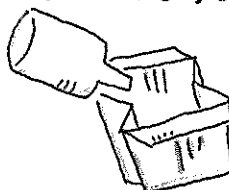
検尿は、尿に糖・血液・たんぱくが混じっていないかを調べます。
ただ、健康な人でも運動をした後などは、たんぱくが尿に混じることが
あります。そのため、腎臓の働きをちゃんと調べるには、ゆっくり寝た後
の「朝一番の尿」を調べるのが、ピッタリなのです。

- ③ はじめに、少しだけ
尿を出します。

※ 尿道(尿の通り道)に
たまっている尿を
とるためです。



- ④ 尿を紙コップに
とり、ポリ容器で
吸いあげます。



- ⑤ 容器のふたをしっかりとめて
袋に入れます。



袋の口は
縛るだけ

テープなどで
とめるのは×

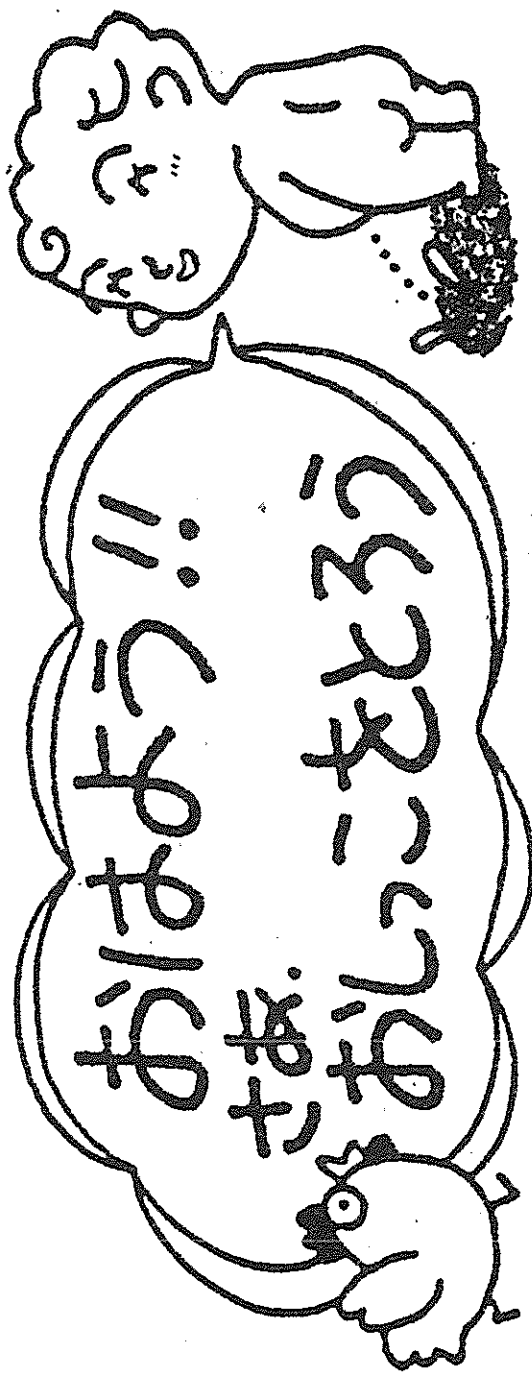
腎臓が正常に働いているが、
糖尿病になっていないかを
調べる検査です。

尿は血液からできています。
健康な尿は、透き通っていて、少し黄色がか
た色をしています。尿が赤かったり、白く濁っ
ていたりする場合は、病気の疑いがあります。
正しく検査をするために、前日にビタミンC
の含有量のタライジュースやサプリメント類、
ビタミンCをカラエてあるお茶やウーロン茶は、食
まないようにしましょう。また、回収日に生理中の
人は別の日に検査しますので、患部まで伝えてください。

尿検査!

今日は

忘れずに



おはよう!!
さあ、
おしっこをしよう

前の日に、トイレのドアにはっておきましよう!

おしっこは、とったその日に検査をしないと
正しい結果が出ません。💧忘れず持って来て下さいね。

※ 5/11・12の2日間提出できなかった場合は、日にちを再設定します。容器を捨てずに持ち帰ってください。