

# ほけんだより4月

しらかわしょうがっこう 白川小学校 ほけんしつ 保健室

2021.4.21 No.2

あたらしい学年が始まりましたが、少しはなれましたか？新しいことになれるまでは、きんちょうが続いていつもより心と体がつかれやすくなります。ゆっくり休む時間、好きなことをする時間をとって、心と体をゆるめてください。

新しい環境で疲れていませんか？



明日に備えて早めに休みましょう

なやんでいることや、こまっていること、心配なことはありませんか？

そんなときは、誰かに話を聞いてもらいましょう。

でも、おうちの人や友達にうまく話ができない・・・。そんなときは、担任の先生や、保健室の服部まで相談に来てください。思いをうちあけることは、なやみかいけつへの大きな一歩です。



○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○・・・○

**あした22日は尿検査です** ↓↓ 朝起きたときに、目のつくところにはっておこう！！

## 朝、起きたらすぐに！



①提出日の前の夜、おしっこをしてから寝ます。



②朝、起きたらすぐにトイレに行きます。



③はじめに少しおしっこを出します。



④ おしっこを紙コップにとります。



⑤紙コップの中のおしっこを、ポリ容器（スポイト）で吸いあげます。



⑥容器のふたをしっかりと

**こぶしに気をつけて**

ぜんじつよるおれんじじゅうす  
前日の夜は、オレンジジュースなど、  
びたみんCおおのものもの  
ビタミンCを多くふくむ飲み物は飲ま  
ないようにしましょう。

てあらいもわすれないでね



※本年度も、尿検査実施前の調査用紙はありませんので、尿だけを提出してください。

### ☆登校したらすること☆(8:50までに出しましょう)

- 登校したらすぐにビニールぶくろからようきを出して、保健室前に置いてあるケースに学年と番号を確認して入れましょう。
- 尿の入ったようきを提出した後は、しっかり手をあらいましょう。
- 登校後、忘れた事に気が付いたら早めに担任の先生、または保健の先生に伝えましょう。

## おしっこをしらべると、なにがわかるのかな？

おしっこは、からだの中にある「腎臓」というところでつくられています。  
おしっこを調べることで、腎臓病や糖尿病などの腎臓の病気を調べて、腎臓が元気に働いているかどうかを知ることができます。

腎臓病や糖尿病などの腎臓の病気は、発病してすぐの自覚症状がありません。  
そのため、尿検査をすることで、病気の早期発見に役立ちます。

### この3項目を調べます！

#### たんぱく質



たんぱく質は腎臓できれいにされて、再び血液中に戻ります。これが尿から見つかるということは、腎臓に問題があるということになります。

#### とう糖



腎臓の機能が正常でも血液に含まれる糖が多ければ、尿にも糖が含まれます。糖尿病の可能性を調べます。

#### ち血



通常は尿に血は混じりません。しかし、腎臓や尿管、膀胱などから出血があると、尿に血液が混じるようになります。

### — おうちのかたへ —

お子様が生理とわかっている場合や、当日に生理になった場合は、学校まで必ず連絡をお願いいたします。お子様を通して連絡していただいても結構です。

また、22日に遅刻・欠席の場合は、9時までに尿を届けていただくと助かります。ご協力をお願いいたします。

尿検査の結果で異常があり、二次検査が必要といわれた人や、今回尿検査を受けられなかった人は、二次検査日が決定いたしましたら、お知らせいたします。なお、尿検査で異常が出たからといって、必ず病気であるというわけではありません。疲れているときや、はげしい運動をした後などは、異常がみられる場合もあります。二次検査も必ず受けるようにしてください。