

# ほけんだより4月

あたらしいがくねんがはじまりましたが、すこしはなれましたか？あたら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疲れやすくなります。ゆっくり休む時間や、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ね。

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、だれかに話を聞いてもらいましょう。

でも、おうちの人や友だち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。

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



あした21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（スパイト）で吸いあげます。



⑥ 容器のふたをしっかりとめて、学校へ持って行く。

### ここに気をつけて

ぜんじつよるおれんじじゅーす  
前日の夜は、オレンジジュースなど、  
びたみんCをおおのものの  
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

### ☆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。(ビニールなどのごみも保健室前に置いてあるごみ袋にいれましょう)
- 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ふことは、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 —

お子様が生理中の場合は、当日採尿はせず、学校まで必ず連絡をお願いします。

お子様を通して連絡していただいても結構です。（後日検査日をお伝えします）

**また、21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。必ず二次検査も受けるようにしてください。