

# ほけんだより4月

あた ใหม 学年が はじまり ましたが、少 少 はなれ ましたか？ 新 新 しい こと になれ る まで は、きんちようが つづいて 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。

新 新 しい 環 境 で 疲 れ て い ま せ ん か？

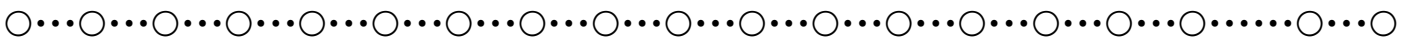


明 日 に 備 え て 早 め に 休 み ま し ょ う

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 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。



あした 18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 取 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 上 げ ます。



6 容 器 の ふ た を し っ か り し め て、学 校 へ 持 っ て き ます。

### こゝに気をつけて

前 日 の 夜 は、オ レ ン ジ ジ ュ ー ス な ど、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までには保健室前に出しましょう)

- 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。

スポイト

(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。

学 年

番 号

1-1

# 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」というところで作られています。  
 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 —

お子様が生理中の場合は、当日採尿はせず、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。（後日検査日をお伝えします）

**また、18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。なお、発熱等の疾病がある場合は、届けていただかなくても大丈夫です。**

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。

## — 歯科検診のお知らせ —

4月25日は、午後から歯科検診があります。歯ブラシとコップをまだ学校へ持ってきていない人は、持ってきておきましょう。  
 （今年度からは、給食後の歯みがきを再開しています）

