



# ほけんだより

令和5年5月号②  
犬丸小学校 保健室

明日、17日(水) **尿検査**があります

よく読んで、正確に尿検査ができるようにしましょう。

## 尿(おしっこ)をとるときのポイント

- ★今日の夕方から「ビタミンCがふくまれる薬」や「ジュース」を飲まない
- ★ねる前にトイレに行く



1. 朝起きて一番のおしっこをとる

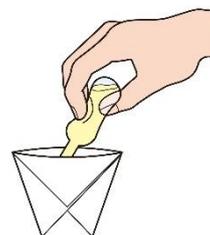


あさいちばん  
朝一番の  
おしっこ

2. はじめに少しおしっこを出す

おしっこが出てくる道(尿道)にたまっているおしっこを捨てるため

3. 途中からのおしっこを容器にとる



4. 提出用の容器に、おしっこをすいあげる

5. フタをしっかりと閉めて、紙ぶくろに入れる

・紙ぶくろに名前が書いてあるか確かめる

・ぶくろをしっかりと折り曲げる

※ ホッチキスやセロハンテープでとめません



教室で集めます。  
担任の先生の説明を聞いてください。

心配なことやわからないことがある人は、担任の先生や中口先生に相談してください。  
また、生理中の人は検査ができないので、担任の先生や中口先生に教えてください。

によ  
尿（おしっこ）ってなんだろう？



によ  
尿（おしっこ）…体内でいらなくなったもの + 水分

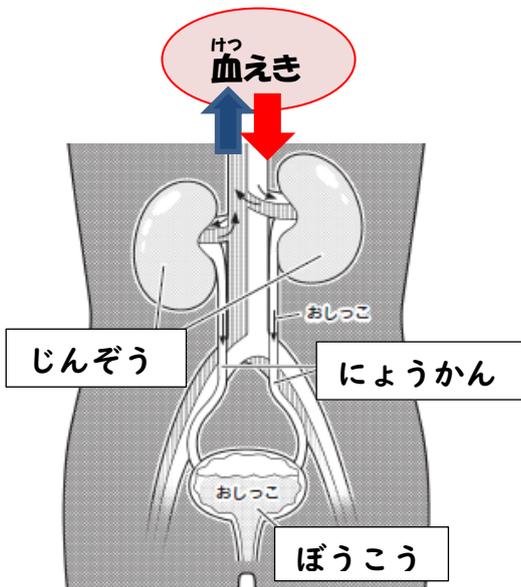
おしっこをすることは

「体にとって必要のないものを体の外に出す」

という大切な役割があります。

なが じかん  
長い時間おしっこをしないでいると、からだ なか さいきん ふ  
体の中で細菌が増えるなどして病気に  
なることもあるので、トイレを我慢しないようにしましょう。

## によ <尿（おしっこ）ができるまで>



- ① 全身を巡りながら体内でいらなくなったものを集めた血液は「じんぞう」に流れ込み、いらなくなったものがこし出されます。これが尿（おしっこ）の元です。
- ② 尿の元は「にょうかん」という管を通り、必要なものが吸収されます。これが尿です。
- ③ 最後に、「ぼうこう」に尿がたまります。尿がたまってくると、おしっこがしたくなります。

### 保護者の方へ

日頃より、学校の保健活動にご理解ご協力くださり、誠にありがとうございます。保護者の方向けのお知らせを配付しました。ご確認していただき、お子さんとの採尿にご協力していただきますよう、よろしく願いいたします。

ご不明な点やご質問等ございましたら、学校の中口までご連絡ください。(22-0812)