

ひまわり



令和4年5月26日

No.1

5月の保健目標

基本的な
生活習慣を身につけよう

健康診断について

視力検査、聴力検査、内科検診
歯科検診 が終了し、治療が必要な
人にカードが出ています

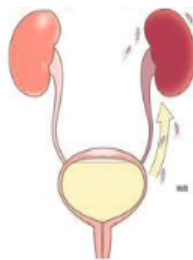
5月27日（金）は 尿検査 です。大切な検査です。
（容器などは、 前日の5月26日に配布します）
忘れずに受けましょう！！

***前日(5月26日)に、配布する物 → 4点セットです！**

- ①名前入りの検査袋 → 間違っていないか、確認しよう（違う時は、赤で訂正する）
- ②尿を入れる細長い容器（グリーンキャップ）
- ③紙コップ用の紙 → コップの形に折ってね
- ④ほけんだより(ひまわり) → 尿検査について、きちんと読んで確認しよう！

*尿検査の目的

自覚症状のない、腎臓の病気や
糖尿病などを早期に発見するため
（自分で気づく頃には症状がひどくなることも）



*前日の注意



- ①前日の夕方から、ビタミンCをふくんだジュース類や
薬剤(ビタミン剤等)は飲まない

- ②寝る前に必ず一度排尿してから就寝する。

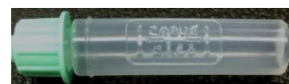


前日、ドアに張り紙
をしたり、トイレに
容器などを
置いておく
と忘れないよ！

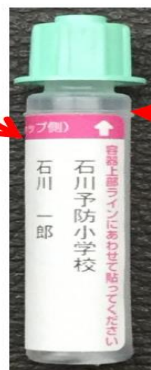
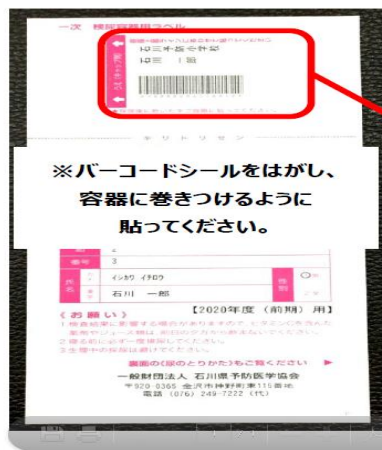
→たとえ①②ができなかった時も、尿はとって提出すること！

*尿をとる時の手順

- ①朝起きてすぐの尿をとる
(起床後に動きまわった後の尿では正確な結果が出ない時がある)
- ②出始めの尿はとらず、中ごろから終わりの尿をとる
- ③容器のキャップをはずし、中央部をぎゅっと押して、コップ内の尿を吸い上げる。
尿量が足りない場合は、容器を上に向け、容器内の空気を出してから、もう一度吸い上げる
(容器に表示されている『←このあいだに入れる→』の範囲内まで、尿をいれる)
尿が漏れないようにキャップをしっかりしめる
- ④袋上部の「一次 検尿容器用ラベル」をはがし、容器に巻き付けるように貼ってください。
***矢印が上(キャップ側)になるように貼ってください。**



『←このあいだに入れる→』の表示範囲内で採尿してください。
※尿の量が少ない場合、検査ができません。



立体表示の
↑このあいだ↓
↑↓
部分を
おおい
かくすように、容器上部ラインに合わせて貼ってください。

- ⑤容器のみを容器入袋に入れる。
(ビニール袋やティッシュペーパー等はいれない)
この時、容器入袋の上部は折り曲げるだけで、セロハンテープ等でとめない
- ⑥朝、学校に来たら、玄関で提出する。名簿に○をつける

*注意事項

当日、尿をとり忘れたり、持って来なかった時でも
***男子は全員提出する。女子も提出できる人は必ず提出する**

- ・家に置いてきた場合
電話をかけて家の人に持ってきてもらう。
持ってきてもらえない時は学校で尿をとる。
- ・尿を取り忘れた場合
容器を忘れた場合は、保健室に取りに来て尿をとる。

- ・生理中の女子は、その旨を保健室に伝え、今後の対応を聞く
→容器を家に保管しておいて、二次検査時(6月15日)に提出!

大切な検査なので
提出できる人はできるだけ提出します
でも、忘れずに、家でしっかりとってくるのが1番ですよ!

当日、欠席の場合でも
朝、9時までに、家の人
が学校に持ってきてもらえれば
検査に出すことができます

容器は
とっておいてね