

ひまわり



令和6年5月20日
No.2

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

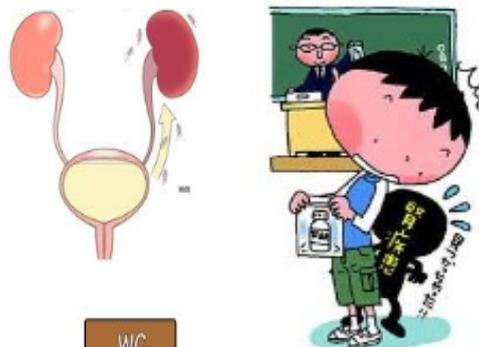
**5月21日(火)は 尿検査 です。大切な検査です。
(容器などは、前日の5月20日に配布します)
忘れずに受けましょう！！**

***前日(5月20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！

→もし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から)

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)

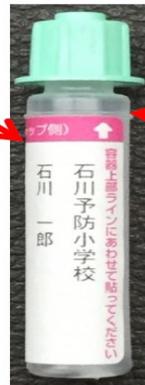
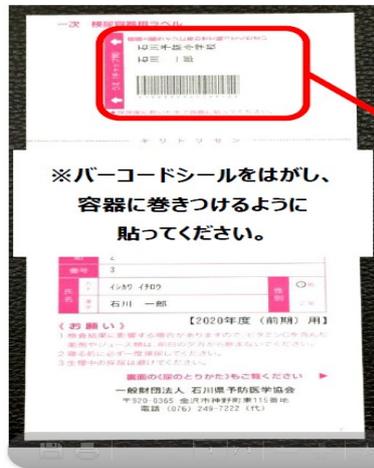
尿が漏れないようにキャップをしっかりしめる

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
↑このあいだになる↓
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、尿をとり忘れて、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、そのことを保健室に伝え、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6日木曜)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が、
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、家の方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

容器は家に保管しておいてね