

6月2日(火)は、尿検査の提出日です！

●おしっこをとる日

6月2日(火)の朝いちばん



●学校に提出する日

6月2日(火)〔 忘れた人は3日(水) 〕

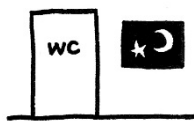
●どうして尿検査をするの？



おしっこの色や成分(たんぱくや糖、血液など)を調べると、体が元気かどうかわかります。健康なときのおしっこは、透き通っていて、少し黄色がかった色をしています。おしっこが赤かったり、白くにごっていたりすると、病気の疑いがあります。

●尿検査のやり方

①前の日の夜、寝る前におしっこに行きます。



②朝、起きたらすぐトイレに行きます。



③はじめに少しおしっこをします。[※]



④おしっこをカップにとります。



⑤カップの中のおしっこを、ポリ容器(スポイト)ですいあげます。



⑥容器のふたをしっかりとめて、袋に入れます。



※尿道(おしっこが通る道)にたまっているおしっこをすてるためです。

前の日の夜から、トイレに、カップと容器を置いておくことをおすすめします！



●ここに気をつけて

- ① 前の日のおしっこでは、正しく検査することができません。必ず検査日の朝のおしっこを持ってきてください。
- ② 袋に学年・組・出席番号・男女別・名前が書いてあるか確認しましょう。
- ③ 容器はビニール袋などに入れず、**直接、紙袋の中に入れてください。**
- ④ 朝、教室で提出する時には、**ビニール袋などから出して提出してください。**
- ⑤ 月経中(生理中)などのために、2日・3日に提出できない人は、7月2日(木)の再検査の日提出をします。担任の先生に、再検査の日提出することを伝えてください。

容器等は、5月30日(土)に配布します！



熱中症にも気をつけて！

このところ、朝と夜はすずしいのに、昼間は日差しが強くて、汗ばむ日が多くなりました。

休校でお家での生活が長かったため、外で遊んだり、体育をしたりすることで、**熱中症**になる可能性があります。

ずっとマスクをしているので、体に熱がこもりやすいかもしれません。

学校には、水とうを持ってきて、こまめに水分をとるようにしましょう！

朝ごはんの時に、水分を多めにとっておくといいですよ。

ぼうし

すい水とう



水分ほきゅう こまめに+すこしずつ

すこし

すこし

すこし

