



NO.2 2024年4月18日

御杖小学校・中学校 保健室

4/19 (金) は検尿です!
忘れずに持ってきましょう!



おしっこは正体は?

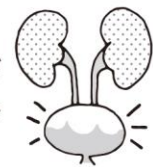


…正解は、血液。
血液は食べ物や飲み物から
水分や栄養を全身の細胞に
届けると同時に、細胞から出たゴミを腎臓
へ運びます。
腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこ
し取り、きれいにします。この余分な水分
・ゴミがおしっこ(尿)です。
だから、腎臓が病気になると尿がうまく

出なくなったり、血液のバランスがおかし
くなります。しかも、ほとんどは症状が出
ないまま進行し、治ることもありません。
この腎臓の病気を見つけるために行うの
が尿検査。必ず提出してくださいね。

ちなみに

おしっこが赤くないのは、
血液を赤くするヘモグロビ
ンが腎臓へ運ばれる途中で
壊れるからです。



☆名前を記入しよう!

持って帰った検尿の袋に名前、学年、番号、性別
フリガナなどを記入しましょう。

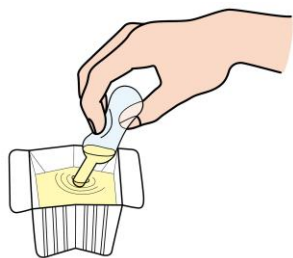


☆容器を確認しよう!

組み立て式の紙コップに尿をとり、プラスチックの
醤油入れのようなところに、吸い上げるようにして尿をいれます。

☆朝一番のおしっこをとります!

朝起きて、最初のおしっこをとってください。
出始めの尿ではなく、ちょっと出してから
尿を紙コップにとりましょう。



☆栓をして、もれないか確認しましょう!

せつかくとった尿がもれてしまってもは大変です。
容器のねじが壊れない程度にしっかり栓をしてから、
検尿の袋に入れて持って来てください。

☆小学生は教室で、中学生は保健室で集めます!

検尿を出した人はマイボにOをつけましょう

*袋から、尿の容器が出ないように気をつ
けて出してください。

忘れないようにしましょう!!

わすれないでね



朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と
朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、
すごいパワーがあります。



寝ている間も脳と体は動
いているので、朝にはエ
ネルギーがほとんど残っ
ていません。朝ごはんを
食べれば、エネルギーが満たされます。



朝ごはんを食べる時、よ
く噛むことで脳が活発に
なり、やる気や集中力が
高まり学習効果がアップ
します。

「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう



小学校の健康手帳について

- 身長、体重(P1~2)・・・体重の欄の右側に捺印
を、○印に色をぬりましょう。
- 視力(P3~4)・・・A(1.0以上) B(0.9~0.7)
C(0.6~0.3) D(0.2以下)
- 聴力(〃)・・・異常なしは \ を引いています。
聞き取りにくい場合は○がついています。
- ※視力・聴力で受診が必要な人にはお知らせプリ
ントをお渡ししています。

中学校の健康診断結果について

- 中学生には身体測定と視力、聴力の結果が
書かれた用紙を渡しました。なお、1学期末にすべて
の健康診断の結果をお渡しする予定です。
- ※視力・聴力等で受診が必要な人にはその都
度お知らせプリントをお渡します。