

ほけんだより

藤沢市立石川小学校・保健室
2022. 4. 18 No. 2

にょう けんさとくしゅう 尿(おしっこ)検査特集

届けるときは、9時までに！

しらべひ がつ にち かようび
☆調べる日・・・4月19日(火)

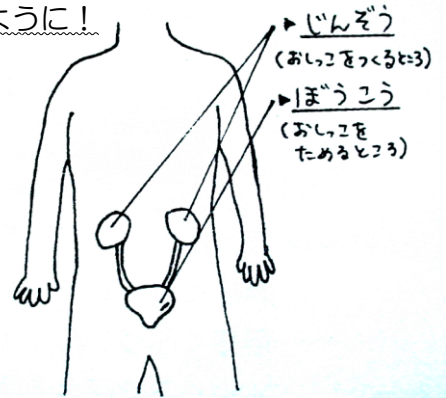
この日だけです。わすれないように！

★おしっこのけんさでなにがわかるの？

じんぞう や ぼうこう の びょうきが



わかります。おしっこは、けつえき なか血液の中のものを

あつめたものです。いじょうがあると、
おしっこの「いろ」や「りょう」や「におい」が
かわることがあります。



★おしっこのとりかた

①けんさようき 、かみ紙コップ 、ふくろ  を用意する。

②ふくろに自分のじぶんクラス・なまえ名前をかく。  → 
③ふくろのばんごう番号をけんさようきのラベルにボールペンでかく。

④かみ紙コップをつくる。

★あさ、おきてすぐ、ではじめではなく、とちゅうのおしっこをとります。

★かみ紙コップにいれたおしっこをプラスチックのけんさようき

しっかりふたをする。



・まえ ひ げつようび ゆうがた前の日(月曜日)の夕方からジュースなどは、のまない。(ただ ただ 正しく けんさ 検査

できません)

・よるねるまえにおしっこをする。

注意

※ にょうけんさとうじつ尿検査当日が、げっけいちゅう月経中であっても ていしゅつ提出できます。

【尿検査】を忘れない3つの作戦



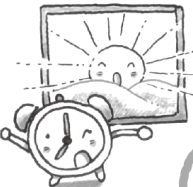
容器をトイレの
ドアに貼っておく



容器を枕元に
置いて寝る



家族の人に
話しておく



朝にチェック!

元気の

あいうえお

あ さ、スッキリ起きられた?

い たいところはないかな?

う んちは出た?

え がおバッチリ?

お いしくごはんを食べられた?



あたら しいクラスやお友だちの中
で、まだ、緊張が続いていて疲
れがたまっている人はいませ
んか? 疲れがたまったら
と、体調を崩しやすくなっ
てしまいます。早く寝て睡眠時間を
たっぷりとりましょう。

