



旭市立琴田小学校
保健室 No.4
令和6年5月15日

☆**おうちのひと読みましょう**☆
※裏もあります

明日、5月16日(木) 尿検査の提出日です!忘れずに!

尿検査では、尿(おしっこ)の色や成分をチェックし、病気がないかを調べます。色は自分でもチェックすることができるので、やってみてください。健康な時のおしっこは、すき通っていて、少し黄色っぽい色をしています。



【本日以下の3つを配付しました】

- 尿検査容器
- 尿検査容器を入れるジッパー袋
- 採尿用コップ

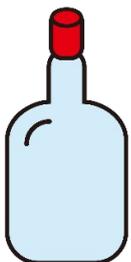
【検査の受け方】

前の日の夜はトイレに行ってから寝ましょう。

- ① 検査の日の朝、起きたらすぐにトイレに行きます。
- ② はじめの尿を少し出してから、紙コップにとります。
- ③ 紙コップの中の尿を容器の線のところまですいあげます。
(とれなかった場合は少しの量でも検査はできます。)
- ④ 容器のふたをしっかりとしめて、ジッパー袋に入れます。



検査の前の日にビタミンCを多くとりすぎると、正しく検査ができません。くだもの食べすぎやビタミンCを多くふくむ飲み物(オレンジジュースなど)の飲みすぎには注意してください。



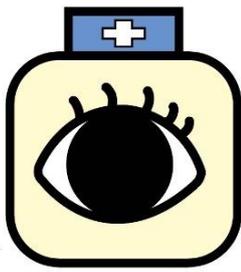
欠席したり、生理中や生理後2日以内の人は、**5月23日(木)**か**5月30日(木)**に提出をしてください。
その時は、今回配付した容器とジッパー袋、紙コップを使いますので、捨てずに取っておいてください。

～保護者の方へ～

検査の結果、異常が見られたお子様のみ、『尿検査(一次)結果および二次検査のお知らせ』を配付いたします。

がつ にち きん
5月17日(金) 13:00~

かん かけんしん
眼科検診があります



ねんせいぜんいん と ねんせい ちゅうしゅうつじどう たいしょう
2・4・6年生全員と1・3・5年生の抽出児童が対象です。

がんかけんしん では、め やまつ毛、まぶたなどに病気がないかを調べます。

けんしん う かた 【検診の受け方】

- め の中の様子を見ます。自分で下まぶたを引っぱるようにします。
- お医者さんに診てもらっている時は、お医者さんの顔をまっすぐ見るようにします。



からだ
体、きれいにできているかな？

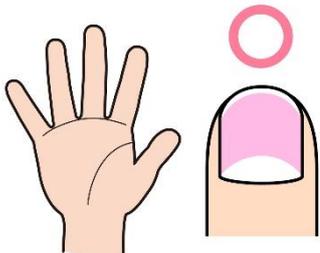
がつ にち せいしゅうげつようび えいせいけんさ
5月13日~毎週月曜日に衛生検査
を行っています。

ハンカチ・ティッシュを持っているか、
つめが短く切つてあるかをチェック
します。



は
【歯】朝起きた時や食事の後は、口の中にはむし歯きんや食べカス
がいっぱい。歯みがきで歯や口の中をきれいにしよう。

て
【手】色々なものにさわると、気が付かないうちによごれや
ウイルスが付いているかも。食事の前、トイレの後、
外から帰った後など、こまめに手を洗おう。



【つめ】つめが長いと、自分がケガをしたり、友だちにケガを
させてしまうことがあるよ。手の平から見て、指の先
からつめが出ない長さで切っておこう。ただし、切り
すぎないように白い部分を少し残して切ろう。

【ポケット】手を洗った後、いつでも・どこでも使えるように、
ハンカチはポケットやポーチに入れて持ち歩こう。
くしゃみをしたり、鼻をかんだりする時などに備えて、
ティッシュも持ち歩こう。

