

# 健康診断のお知らせ

腎臓(尿)検診：一次 7月7日(火)

二次 7月14日(火)

内科健診：7月10日(金)

歯科健診：7月17日(金) **NEW**

延期になっていた健康診断の日程が決定しました。日程を確認し、準備をお願いします。1日に配付をした調査票の提出も忘れずにお願ひします。

7月中頃よりプール学習が始まります。その前に、不安なことがある人は校医の先生に相談しましょう。

尿検査の容器は前日に配付をします。持ってくるのを忘れないようにしてください。

歯科健診に備えて、毎日食後には丁寧な歯磨きをしておきましょう。

どうしておしっこを飲むの？

おしっこのもとをつくらしている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。

でも、腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見過ごしてしまうかもしれないのです。



だから、おしっこの検査はとても大切。正しい方法でおしっこをとって、腎臓に異常がないか調べましょう。

●検査の前日はビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは控える。

●朝起きてすぐのおしっこをとる。

●少しだけおしっこを出してから、中間のおしっこをとる。



## 【尿の採取方法】

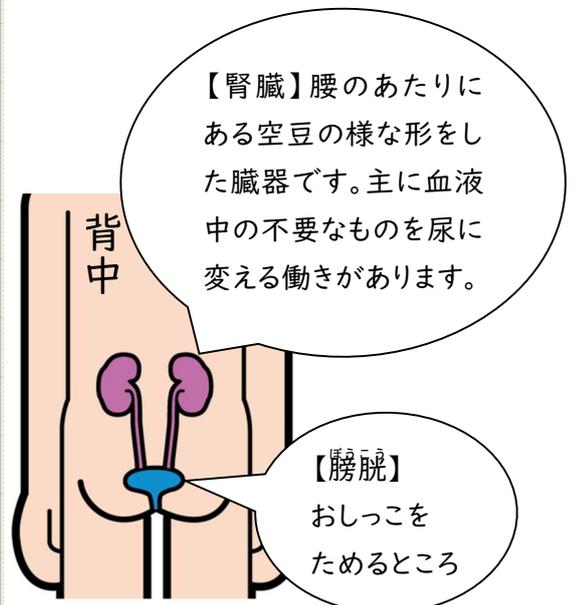
- ①ラベルの名前が自分のものか確認をする
  - ②就寝前に排尿する
  - ③早朝第1中間尿を採尿する。  
(朝起きてすぐトイレに行き、はじめの尿は捨てて、その後の中間尿をとる)
  - ④ふたをしっかりと閉めビニール袋に入れて、学校に持ってくる。
  - ⑤登校後すぐに回収袋の中に提出する。
  - ⑥名簿の自分の名前のところに○をつける。
  - ⑦保健委員が1時間目始まる前までに、保健室に回収袋を持ってくる。
- ・再検査が必要な生徒は7月14日に再検査となります。必要な生徒は個別にお知らせします。
  - ・月経中の生徒は、7月14日に行います。個別に養護教諭に知らせてください。



## 尿検査を忘れないポイント！

☆帰ってから、尿検査容器をトイレに置いておきましょう。

☆家の人にも伝えておきましょう。



【腎臓】腰のあたりにある空豆の様な形をした臓器です。主に血液中の不要なものを尿に変える働きがあります。

【膀胱】おしっこをためるところ