



## 尿検査(全学年)

**4月16日(木)の朝、尿(おしっこ)をとります。**

もし16日(木)に提出できない時は・・・

☆**4月23日(木)にとって持ってきてください。**

### 尿(おしっこ)のとり方

**1 朝起きたら、まず  
トイレに行く。**

**2 出はじめのおしっこはと  
らずに、中ごろから終わり  
のおしっこをコップにとる。**

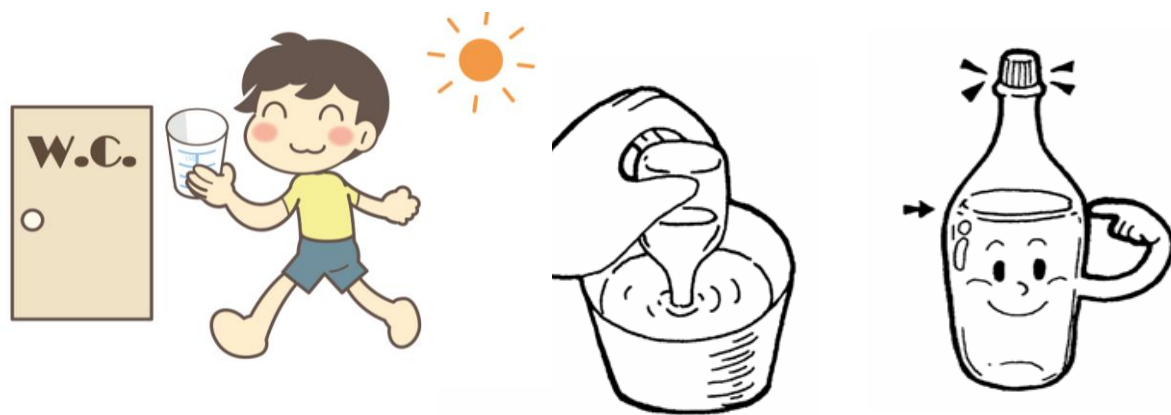
**3 コップにとったおしっこ  
を、容器ですいあげる。**

**4 容器のふたをしっかり  
しめる。**

**5 検査ぶくろに入れ、入  
口を点線の位置でおり  
まげる。**

**※のり・テープで止めない**

※容器にいっぱい尿を入れずに、この間に  
入れると示された範囲に入れること。



※検査袋は、ビニールに入れたいティッシュでくるんだりせずに出してください。

**こんなことを**

**調べます!**

尿(おしっこ)を検査  
して、腎臓がうまく働  
いているか、異常がな  
いか調べます。

### 朝一番の中間尿

を提出してください

健康診断では、みなさんに尿を提出  
してもらいます。腎臓の病気や糖尿病  
などが隠れていないかをみるためです。  
「朝一番の中間尿を取る」と覚えて  
おいてください。

どうして朝一番の尿?

体が活動を始めると、尿にたんぱく  
質が混ざってしまい、誤って病気と判  
断されることがあるためです。

どうして中間尿?

中間尿とは、出始めではない途中の  
尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混  
ざるのを防ぐためです。



朝、ぼんやりして  
忘れてしまわないよう  
にしましょう。

提出場所:生徒玄関

検体(尿)を提出したら、名簿  
に○をしてください。(朝、登  
校してすぐに提出します。)

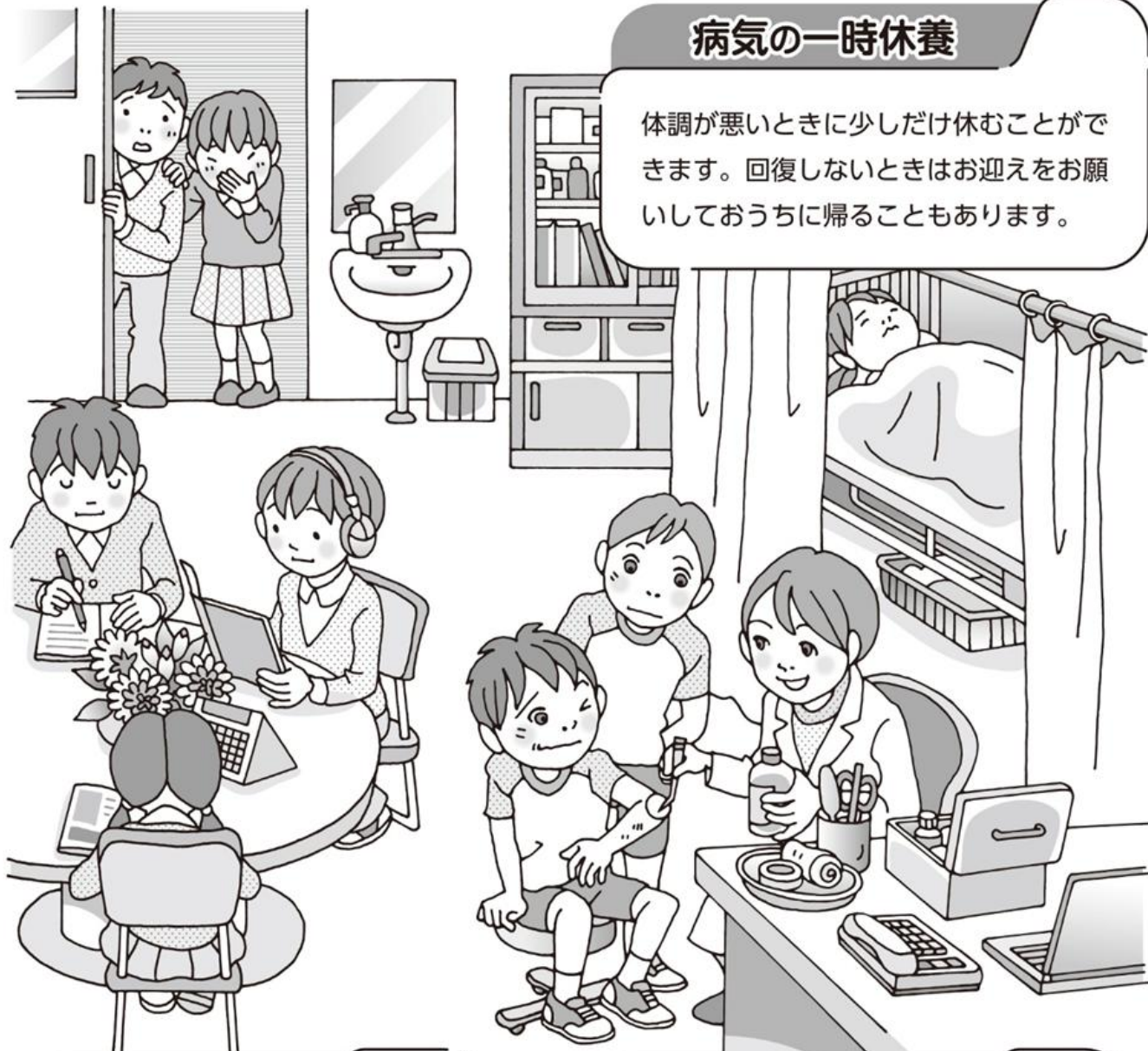


# 保健室ってどんなところ？

みなさんの健康を多面的にサポートする場所です。

## 病気の一時休養

体調が悪いときに少しだけ休むことができます。回復しないときはお迎えをお願いしておうちに帰ることもあります。



## 心のケア

心が疲れて少しひと休みしたいとき、先生に話を聞いてほしいとき、「なんとなく」来てもOK。

## ケガの手当て

一時的なケガの手当てを行います。ガーゼを換えるなど何度も手当てが必要な場合は、おうちや医療機関で行いましょう。

# 健康を守れるのは自分だけ

その場の処置だけではなく、健康に過ごす力を育む場所でもあります。健康を守る方法を一緒に考えてみましょう。

## 1 いつから？

体調不良やケガはいつ、どんなところで起こりましたか？ どのくらい続いていますか？

## 2 どうしてそうなった？

そうなった理由はなにか思いつきますか？ 最近の生活習慣や、不調が出たシチュエーションなどはどうでしたか？

## 3 どうすればよりよくなる？

今回のようにならないためにどうしていけば良いかを一緒に考えましょう。受診が必要な場合、生活の仕方を変えたほうが良い場合など、ケースバイケースです。



病気やケガなどのときは、この3つを自分に問いかけてみてくださいね

## これは学校のどこにある？

保健室からの宿題です

いざというときのために、今のうちに場所を知っておいてほしいものがあります。校舎の探検がてら探してみてください。

### ▶ AED

誰かが心肺停止状態になったときの命を救う鍵。



どこに置いてある？

### ▶ 担架・車椅子

保健室外で動けなくなった人を運ぶときに使います。



どこに置いてある？