

尿検査(全学年)

4月23日(水)の朝、尿(おしっこ)をとります。

もし23日(水)に提出できない時は・・・

☆5月9日(金)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。

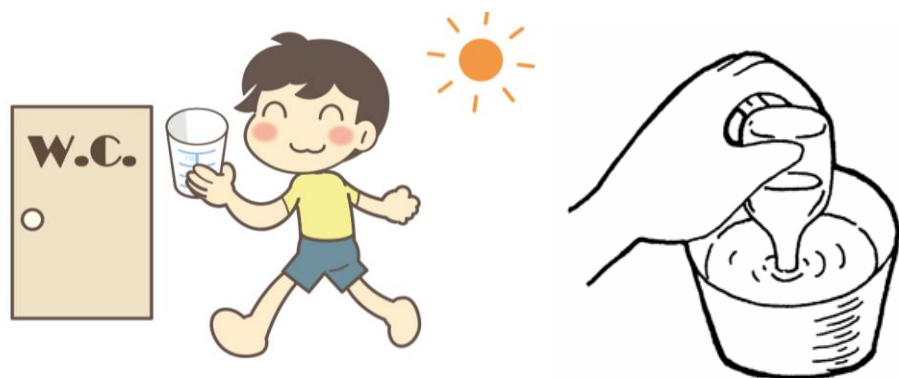
3 コップにとったおしっ
こを、容器ですいあげる。

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。

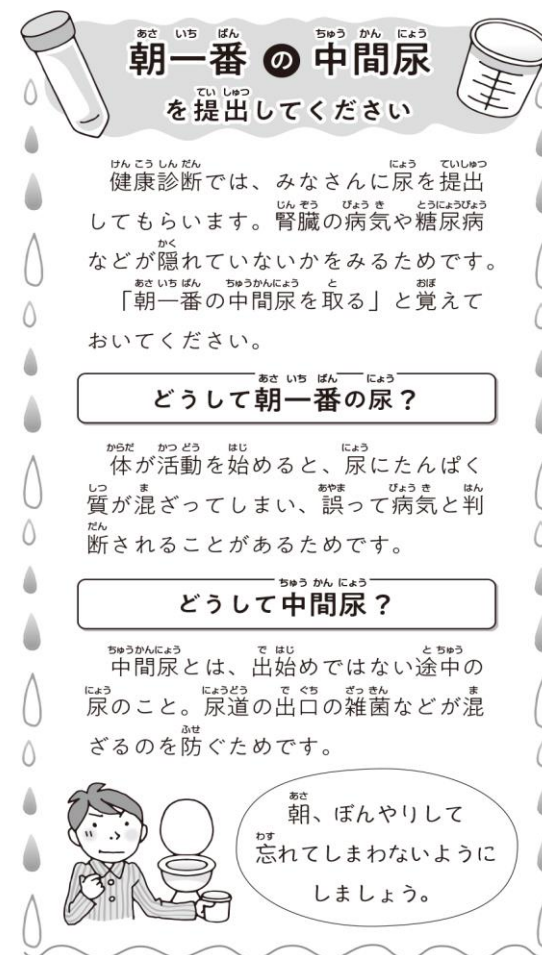


※検査袋は、ビニールに入れたティッシュでくるんだいせずに出してください。

こんなことを

調べます!

尿(おしっこ)を検査
して、じん臓がうまく
働いているかどうか
しら
調べます。



手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。
ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



相談するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。
他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室って どんなところ？

静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。
保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。



勉強するところ

保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。

春

自分の体に

耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。



寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする

自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

☒ 毎日同じ時間に起きる

☒ 三食バランスよく食べる

☒ 適度に運動する

☒ 睡眠をしっかりとる

