

ほけんだより



能登町立小木小学校 保健室 令和 8年4月 21日 No.2

あした 22日は尿検査の提出日です

袋の裏の説明をよく読んで、採取と提出をお願いします。

前日の夜に気をつけること

ビタミンC入りの
のみものを飲まない。
(ペットボトルのお茶、
オレンジジュースなど)

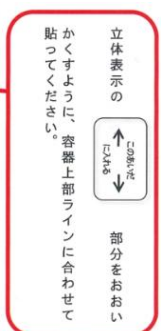
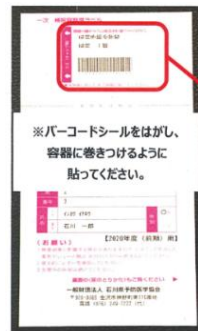


寝る前に
おしっこをしておく



おしっこのとりかた

- ① 目が覚めたら、すぐにトイレに行く
- ② 途中のおしっこを、紙コップにとる
- ③ おしっこを、入れものに入れる
- ④ しっかりふたをする
- ⑤ 袋についているシールをはがし、



ピンク色のライン（やじるし↑）が上にくるように容器にはる。

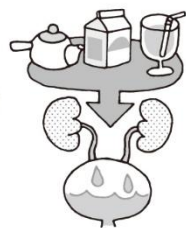
- ⑥ 手を洗う



おしっこってなんのため?

今

朝は何を飲みましたか？ お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思
います。トイレでおしっこ
の色を見てみてください。
飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょうか？



お

しっこは、飲んだものの栄養を吸収し、
いらなくなったゴミを体の外に出すた
めのもの。飲み物の色ではないのは、栄養を
体が吸収しているから。
もしおしっこを作る機能が故障すると、必
要な水分や栄養を取りこめず、体
の中にゴミがたまってしまいます。



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。

朝一番のおしっこを忘れずに！

生理中は検査ができません。無理に提出せず、保健室に言いに来てください



- 4月22日 尿一次検査提出日
- 4月30日 内科検診
- 5月13日 歯科健診
- 5月14日 尿一次二次混合回収日
- 5月22日 心臓検診



4月～7月の間に学校で行った健康診断の結果は7月(予定)に「健康ノート」でお知らせします。おうちの方と一緒に成長や体の状態について確認してください。

各健康診断の結果、病院で診てもらった方がいいと判断された人には「わたしの健康」とは別に「結果のお知らせ」をわたします。もらった人は内容をよく読んで、早めに専門のお医者さんで診てもらいましょう。分からないことがあるときは、保健室に聞きに来てください。

※歯科検診、心臓検診(1・4年生のみ)は、全員に結果のお知らせを渡しています。

受診のおすすめとは限らないので注意してください

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

「すっきりした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

入学式から今日まで新学年として、緊張しながらたくさん頑張ってきました。そろそろ疲れが見えはじめるころかもしれません。疲れたなと感じたときは、「すっきり」「ここちいい」「たのしい」「おいしい」など自分の心がうれしくなる時間を作り、リフレッシュすることも大切です。なにをしても疲れが取れない、もやもやして不安など心配な時は周りの大人や保健室に相談してください。

