# ほけんだより

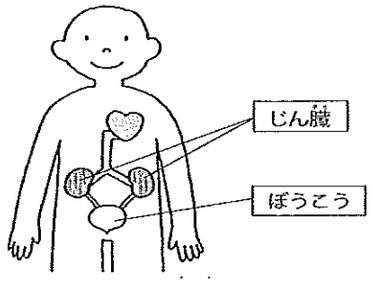
令和元年９月１１日

京丹後市立久美浜小学校

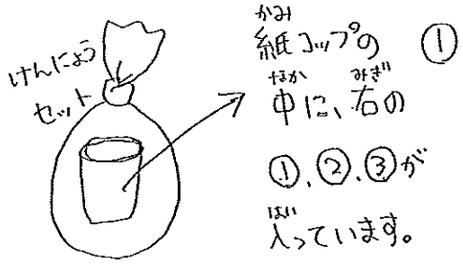
保健室　No.１２

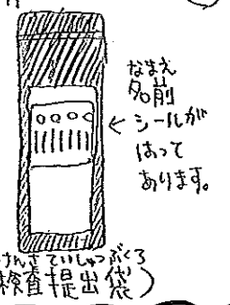
## 明日、尿検査があります！

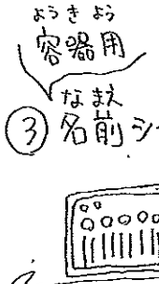
尿（おしっこ）をとって、尿を作っている「じん臓」が、病気になっていないかを調べます。

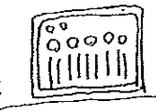



## 今日・・・検尿セットを、忘れず持って帰ろう！



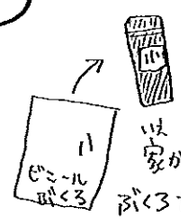


名前シールは、小さいので、なくさないように気をつけましょう！

## 明日・・・朝、おしっこを取って、忘れず持って来よう！

登校して、自分の教室についたら、すぐに提出しよう！

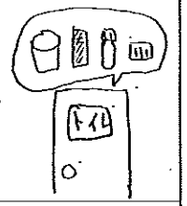
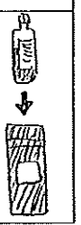



家からビニールぶくろなどに入れてきた人は、ビニールぶくろから出していつ出しましょう。

９／１２（木）に提出できない人は、朝休み中に大瀧先生に知らせてください。

## おしっこの取り方

てい学年の人や、自分でうまくとれるか心ぱいな人は、おうちの人に手つだってもらいましょう。

| | 手順 | ポイント |
|---|---|---|
| ① | 今日の夜は、ねる前に必ずおしっこをします。 | 検尿セットをトイレにおいておくと、朝におしっこを取るのを忘れにくいよ。  |
| ② | 明日の朝、おきて１回目のおしっこを取ります。 | 起きたらすぐトイレに行こう！ |
| ③ | はじめに、おしっこを少し出して、とちゅうからのおしっこを、紙コップに取ります。 | 紙コップからおしっこが出ないように、気をつけて！ |
| ④ | 容器の「このあいだに入れる」の線と線の間まで、おしっこを吸い取ります。 | １回ではむずかしいので、線をよく見て、2～3回に分けて吸い取ろう。 |
| ⑤ | 容器のふたをしっかりしめてから、名前のシールをはります。 | シールの向きに注意しよう。 |
| ⑥ | 容器を青いふくろに入れて、忘れず学校に持って行きます。 | ふくろの口は、しっかり閉じよう。すぐに、ランドセルなどに入れよう。  |