

みんなげんき

令和8年6月1日

むしむしてあせをかきやすい時期がやってきました



湿気が多く、気温の変化も大きいこの時期は、体がつかれやすくなります。汗がうまく蒸発しないため、**熱中症**のリスクも高まる季節です。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとる習慣をつけましょう。外あそびや体育の前後はとくに意識して水分補給するように心がけてください。



尿検査があります

6月2日(火) 予備日3日(水)

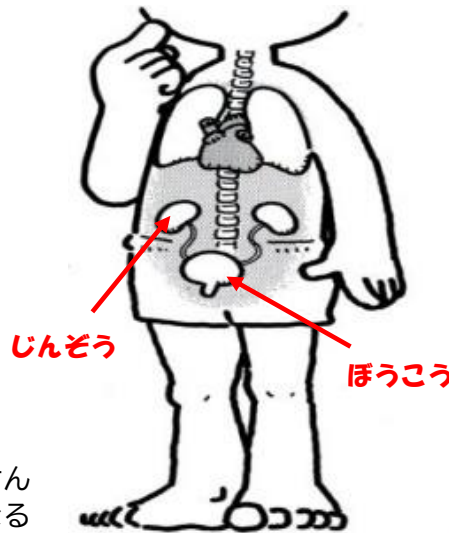
尿のとり方や注意事項は裏面を見てください

尿検査は、じんぞうが元気にはたらいっているかどうかを調べます。

おしっこ(尿)がつくられるのは、「じんぞう」というところです。

そら豆のようなかたちをしていて、せぼねをはさんで左右にひとつずつあります。

「ぼうこう」におしっこがたくさんたまると、おしっこがしたくなるのです。



じんぞうでつくられたおしっこは、「尿管」というくだを通って、「ぼうこう」にためられます。

おしっこをがまんしすぎると どうなるの？

おしっこをがまんしすぎると、体によくありません。

たとえば、おしっこの出口からバイキンが入ったとき、おしっこをがまんしていると、ぼうこうの中まで入ってきて、そこでバイキンがふえ、**ぼうこう炎**という病気になることがあります。

また、このバイキンが ぼうこう から じんぞう に進んで病気を起こすこともあります。おしっこをしたくなったら、おりにがまんしないでトイレに行くようにしましょう。





おしっこのとりかた



1. おしっこをとる前の夜、ねる前におしっこに行っておきます。
2. 2日の朝起きたら、まずトイレへいきます。
3. 出はじめのおしっこを少し出してから、紙コップにおしっこをとります。
4. 紙コップのおしっこを、検尿容器に自もりまですいとり、しっかりフタをします。
5. バーコードラベルの1枚を青色の検査提出袋にはり、もう1枚は検尿容器にはりつけます。

※ 貼りつけ方は下の注意事項を見て、正しく貼ってください。

6. 容器を検査提出用袋に入れ、袋の口をとじます。

※ 6月2日の朝に取り忘れた人は、次の日に必ず提出してください。

都合により提出できない場合は、二次検査時(6月22日)に提出してください。

今年度検査機関 <昭和リース エステック衛生検査所>からのお願い

尿検査容器への名前ラベルの貼り付け方



名字を上にして貼り付けて下さい。
バーコードを機械でよみとって検査します。
ただ、正しい貼り方にご協力をお願いします。

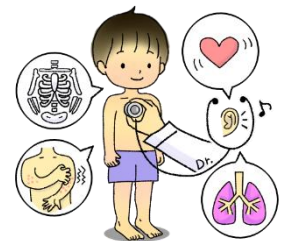


青い袋にも貼り付けてください。

昭和リース エステック衛生検査所

健康診断は まだまだつづきます

健康診断はみなさんの健康のために大切なものです。何のために受けるのか、何をしらべているのかを知り、自分の体や健康について考える機会にしていましましょう。



☑️ 終わった検査・検診

- ☑️ 身体測定…成長のようすはどうか
- ☑️ 視力…どれくらい見えているか
- ☑️ 聴力…どれくらい聞こえているか
- ☑️ 眼科…目や目のまわりに異常はないか
- ☑️ 歯科…歯や歯肉、あごに異常はないか

☐ これからの受ける検査・検診

- ☐ 尿 …じん臓に異常はないか —6/2(火)
- ☐ 内科…心臓や肺、皮ふの状態はどうか —6/2(火)6/5(金)
- ☐ 運動器…手足、関節に異常はないか
- ☐ 結核…<結核>という病気のうたがいはないか
- ☐ 耳鼻科…耳・鼻のどに異常はないか —6/11(木)