



令和8年5月
長法寺小学校保健室

わすれないでね



あ す が つ に ち か にようけんさ
明日5月19日（火）は尿検査です！

は つ か すい よ び び に ち ていしゅつ
20日（水）は予備日です。できるだけ19日に提出しましょう。

に ち げ つ か き てん も か え
18日（月）に下記5点を持ち帰ります。

- ①尿容器、②青色の検尿袋、③尿検査提出用ラベル、④採尿コップ
⑤ほけんだより

【尿のとり方】

- ①尿は、朝起きてすぐとります。



で は し によう だ とちゅう によう と ちゅうかんによ
出始めの尿はトイレに出して、途中の尿をコップに取ります（中間尿）。

- ②採尿コップに尿をとったあと、尿容器のキャップをはずして、採尿コップの尿を
目盛まですいあげます。

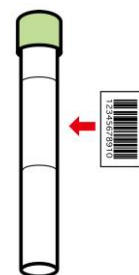
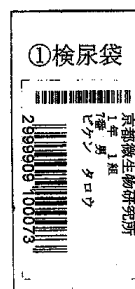


- ③採尿後、ラベルを、尿容器と青色の検尿袋にはります。

- ④尿容器を青色の検尿袋に入れます。

- ⑤ランリュックに入れます。

- ⑥登校したら、教室で提出します。



たてむ
縦向きに、
はりつけて
ください

※遅刻や忘れて届けてもらう場合は、10時半までをお願いします。間に合わない場合は、翌日に尿をとりなおして提出してください。

※一次検査で提出できなかった場合や異常が見つかった場合は、個別にお知らせします。

二次検査：6月11日（木）12日（金）

からだ 体も暑さに慣らそう

気温が高い日が増えてきました。これからの季節は、気温とともに湿度も上がり、熱中症になりやすいです。

本格的な暑さの前に、暑さ対応しやすいからだに
する方法をしょうかいします！



軽い運動をする（外遊びやストレッチ）

お風呂（湯舟）に入る

ポイント

①汗が少し出るくらいの運動をする

②2週間以上つづける



よくねる、朝ごはんを食べる、ぼうしをかぶる、こまめにお茶などをのむことは、熱中症の予防のきほんです。



保護者の方へ

5月6月と健康診断が続きます。検査や検診の終わったものから、病気や異常が発見され専門医への受診が必要な場合や、連絡を要する場合に個人封筒に入れて「結果のお知らせ」をお渡しします。

封筒は6年間使用します。お知らせを受け取ったらすぐに学校へ返却してください。よろしくお願いします。

学年	1	2	3	4	5	6
番号						

児童氏名 _____

この封筒は学校・家庭間の連絡袋として卒業まで使用しますので、前任までご返却ください。

長岡京市立長法寺小学校