



# ほけんだより

令和6年4月23日(火)

新島中学校 保健室

かまがた はづき  
鎌形 葉月

新年度がスタートし、3週目に入りました。

1年生は、毎日、元気のよい挨拶をしてくれます。新しい環境、生活リズムに慣れ、充実した学校生活を送れるように、保健室からもサポートしていきます。

2、3年生は、4、5月の大会にむけて部活動の練習が行われています。生活リズムを整え、しっかり睡眠時間を確保するとともに、朝食もしっかりとり、健康管理に努めていきましょう。

## 明日24日(水)は尿検査です！



病気が

腎臓がうまく働いているか、膀胱(ぼうこう)・尿路(にょうろ)による尿の通り道に

なぜ、尿検査をするのでしょうか？

### 尿検査のやり方

- ① 検査の前日の夜、寝る前にトイレに行っておきます。

(前日のうちに、トイレに容器と紙コップを置いておくと、忘れないですよ)



- ② 朝、起きたらすぐにトイレに行きます。



- ③ はじめに少し尿を出して、尿道(おしっこの通り道)にたまっている尿を捨てます。



- ④ 尿を紙コップにとります。



- ⑤ 紙コップの中の尿を、スポイト容器で吸い上げます。



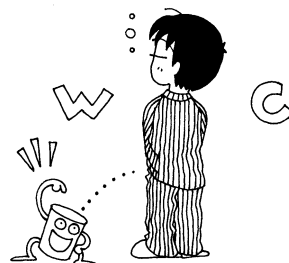
- ⑥ 容器のふたをしっかりとめて、チャック付きポリ袋に入れます。

### 名前をチェック！

まず、配付物の確認

をしよう！

- ① スポイト容器  
(名前も確認！)
- ② 紙コップ
- ③ チャック付きポリ袋



連絡

忘れずに学校へ持ってきてきましょう！

※ 提出するときは、チャック付きポリ袋から出して、教室にあるラックに男女別出席番号順に立てる。

↑ 名前シールに番号が書いてあります。

※ 4月24日(水)に忘れた場合は、4月25日(木)に提出してください。

※ 女子で提出できない人は5月1日(水)、もしくは二次検査提出日の5月21日(火)に提出ができます。

養護教諭までご相談ください。