すくすくほけんだより

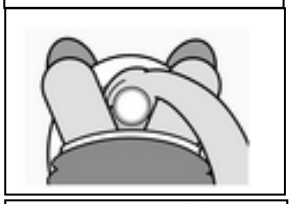
広安西小学校
ほけんしつ
R5.5.8

5／9(火)は尿検査の提出日です！

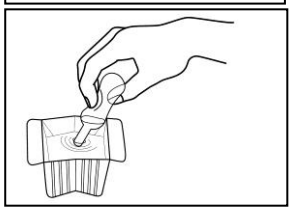
☆尿のとり方☆

1、朝起きたらすぐにトイレに行きます。

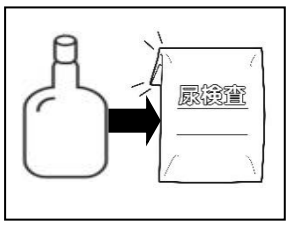
2、出始めの尿はとらないで、少し出た後の尿をカップにとります。



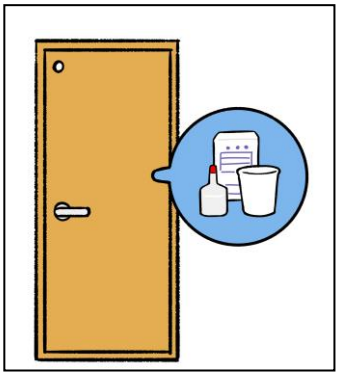
3、尿を容器にうつします。



4、きちんとふたをし、一緒に配布した袋に入れて学校に持ってきてください。



しっかりふたをしめてね！！



前日の夜から、容器とコップをトイレに置いておくと忘れにくいです。

※前の日に気をつけること※

- 激しい運動はできるだけ控えましょう。
- ビタミンCが入っている飲み物や薬、ビタミン剤は飲まないようにしましょう。
- 寝る前に、必ずおしっこをしてから寝るようにしましょう。
- おしっこを採るカップと容器をトイレに置いておきましょう。

5／9に生理になっている人は二次検査（5／24）のときに提出してください。
容器などはそのまま持っておいてください。

※おうちの方へ：尿をとるのが難しい場合は、お手伝いをお願いします。