

ほけんだより

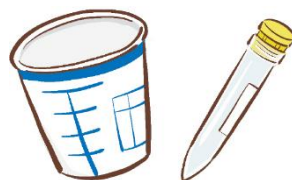
けんこうしんだん
健康診断
お知らせ号

令和7年4月14日
龍ヶ岳小学校 保健室

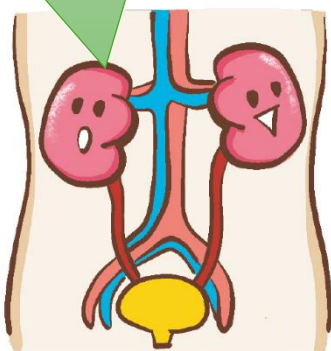
4月15日(火)は、尿検査の提出日です!

にせろひんさ
尿検査

じんぞう びょうき どうによびょう
腎臓の病気や糖尿病などが調べる。



じんぞう からだ なか
腎臓は体の中の
せなかがわ
背中側に2つあるよ!



おずか
難しいときは
おうちのひと
に
てつだ
手伝ってもらってね!

にょう かに
尿のとり方

あさ お いち ばん
朝起きて一番のおしっこをとります

さいしゅ さいしゅ さいしゅ
最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください



わす れそうだからと ぜん じつ
忘れそうだからと前日におしっこをとってはダメ。
→ 正しく検査できないことがあります



きょう はげ うんどう
今日は、激しい運動をしないようにしましょう。また、ビタミンCが多い
の もの (エナジードリンクや栄養剤) は飲まないようにしましょう。寝る前に
かならず
必ずトイレをすませてくださいね!

にょうけんさ
【尿検査】を忘れない3つの作戦



容器をトイレの
ドアに貼っておく



容器を枕元に
置いて寝る



家族の人に
話しておく



