



# ほけんだより



あした  
明日は、

## 尿検査

があります！

けんさ  
検査・ていしゅつ日：6月10日(水)

あさ いちばん  
※朝、一番のおしっこをとります！

おしっこを調べると、体の中の「じんぞう」というところのはたらくようすがわかります。「じんぞう」は、体の中でいらなくなったものを集めて、おしっことして、体の外に出すはたらきがあります。

けんさ  
検査の受けかた

※おたよいをよく読んで、正しく検査をうけましょう。

まえ  
前の日に



- 夕方からは、ビタミンCがたくさん入った食べ物などをとらないようにしましょう。
- 夜おそくまで、はげしい運動をしないようにしましょう。
- ①「はみ紙作戦」をする！（このおたよいを朝、気づきやすいところに貼る。）
- ②ねる直前に、必ずおしっこに行く。  
(おしっこを出して、ぼうこうをからっぽにします。検査には、夜ねむっている間につくられたおしっこが一番むいています。)

どうじつ  
当日の朝



- ③朝、起きてすぐ、トイレに行く。  
(体を動かした後におしっこをとると、病気ではないのに、タンパクという成分がまじってしまうことがあります。)

- ④出始めのおしっこではなく、  
と中からのおしっこをカップにとります。



おしっこを  
すいとして、  
ふたをしっかりと  
しめます。

- ⑤ふたをしっかりとしめたら、  
名前の書かれているふくろに入れる。

※女子の人で、月経(生理)中の人には、別日にします。

がみさくせん  
**はい紙作戦!**

★このお手紙を

朝、気づきやすいところにはるなど工夫して、  
わすれないようにしましょう。

きょうは、  
**(6/10(水))**

にょうけんさ ひ  
**尿検査の日**

★朝 おきたら、  
すぐトイレへ!!

とったら、

- ①ふたをしっかりとめて
- ②ふくろに 入れて
- ③すぐにランドセルに入れてね!

