


ほけんだより NO. 3 2021年(令和3年) 6月

すくすく

福山市立大谷台小学校 ほけんしつ



※おうちの人と一緒に読みましょう。
 ※このお手紙をわかりやすいところにはるなど工夫して、忘れないように提出しましょう。
 ※女子の人で、月経(生理)中の方は別日にします。

尿けんさ・かいしゅう日
6月2日(水)

※1回目の検査に反応がみられた場合は、2回目の検査日を後日お知らせします。

★尿検査にあたって ~正しく採って受けましょう~★

大人の尿検査とちがって みなさんの検査には、ねむっている間につくられた尿(おしっこ)が一番検査にあっています。

子どもは少し動いただけで、病気ではないのに おしっこの中にタンパクが混じることがあります。そのため、朝起きたら 行動を始める前に おしっこをとることが大切です。

【採尿(おしっこをとる時)の注意】

- 寝る直前に排尿(おしっこ)して、膀胱をからっぽにしましょう。
- 朝、起きたらすぐ、トイレまで そっと移動して、おしっこをとりましょう。
- 出はじめの尿はとらず、途中からの尿(中間尿)を容器にとりましょう。
- 容器に、「名前シール」をはりつけてください。

寝る前にトイレに行きましょう



夜、おしっこをすませたら、ウロウロ動かさず、すぐ寝ることが大切ね!!



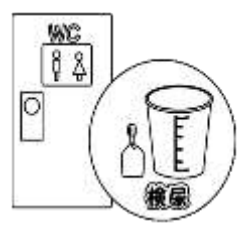
途中のおしっこをとってね



あさは、起きたらすぐにおしっこをとることが大切ね!!

【前の日の注意】

- 夕方からは、ビタミンCを多くふくんだ食べ物やお薬をとらないようにしましょう。(潜血反応の陰性化を防ぐため)
 - 夜間の激しいスポーツは控えましょう。
 - お風呂に入って、体をきれいにしておきましょう。
- ※前の日に とった尿は、提出できません。(細菌が繁殖し、正しい結果が得られません。)



【保護者のみなさまへ】

学校の尿検査では、慢性の腎臓病予備軍の早期発見が期待されています。

早期発見・早期治療は、慢性腎炎を予防します。このおたよりをもとに、検査を正しく受けることができるように、年齢に応じた声かけなどのご協力をよろしくお願いします。