

# 保健だより

平成23年 4月22日

内外海小学校 保健室

元気いっぱいの1年生9名を迎えて、2週間が過ぎました。新しい学年にはなれましたか?・・・ちょっと疲れを感じ始めている人もいるようです。夜はぐっすり眠りましょう。

また、小浜市内の学校では、インフルエンザが発生しているところもあります。手洗い・うがい・規則正しい生活で健康な毎日をおくりましょう。

## 4月26日(火) 尿検査提出日です

本日、採尿取用コップ・採尿容器・容器入れ袋を配布しました。尿検査は、腎臓病・糖尿病などの早期発見のためにします。下記の事項をお読みいただき、しっかり検査を受けてください。(26日に提出できなかった場合は、27日に提出してください。)

### 尿検査をじょうずに受けるために

#### 前日

- ・夕食後は、はげしい運動はしない。
- ・寝る前に必ずトイレに行っておく。



#### 当日 4月26日

- ① 朝起きたら、すぐ、コップを持ってトイレに行きます。
- ② コップに尿を採ります。初めに出る尿は採らないで、少し出してから採ります。
- ③ 採尿容器に、尿を七分目位まで入れます。  
採尿プラスチックのふたはしっかりしめてください。  
(もれていないか確認を)
- ④ 名前を書いた袋に入れて持参し、教室の袋に出してください。



○ 歯科検診の結果、治療の必要なお子さんには、通知をお渡ししました。治療の予定を立ててできるだけ早めに治療を受けましょう。