

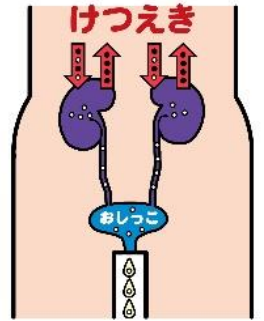
すこやか

R6.5.13
とよはしりつげしょうがっこう ほけんしつ
豊橋市立下条小学校 保健室
ほけんだより No.5

がつ にち にょうけんさ わす も
5月14日は尿検査です！忘れずに持ってきましょう！

尿検査で何がわかるの？

からだ なか
体の中で、おしっこを作っている「腎臓」が元気はたらいっているか調べる検査です。
じんぞう
腎臓は、そらまめのような形をしていて、背中側に左右ひとつずつあります。ひとつ
のおも
の重さは、およそ 100 グラムです。腎臓では、体に必要なものと、いらなくなったもの
をわけて、必要なものは血液の中に返し、いらなくなったものでおしっこを作ります。



【とけい】

- ① 検尿コップを組み立てて、おしっこをとる。(出はじめの尿は捨てる)
- ② ポリ容器でおしっこをすいとる。(容器のラインまで入れる)
- ③ 容器のふたをしっかりとしめて、名前シールをぬらさないように紙袋に入れる。

【きをつけること】

☆前日の夕方からビタミンCを多く含むお茶やジュースは飲まないようにしましょう。

☆前日の夜は寝る前にトイレに行きましょう。

☆14日(火)の朝一番の尿をとるようにしましょう。

☆生理中の児童は予備日(15日または21日)に持ってくるようにしてください。



保護者の方へ

容器を業者が朝9時頃に取りに来ます。採取後の容器を忘れて届けていただくときは、朝9時までに届けてくださいますようお願いいたします。当日に忘れた場合は、翌日の15日と21日が予備日です。

検査の結果は、「異常あり」の場合のみ連絡します。「異常あり」の場合は、6月6日に2次検査を実施します。よろしく願います。

【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

うんどうかい び げんき 運動会に向けて、元気アップしよう！

13日～17日は元気アップ習慣です。18日の運動会で100%の力が発揮できるよう、体調を整えましょう。



5月 下条っ子 元気アップカード1～3年 年(名前)

目標を書こう



やり方

- ① 目標を書きます。
- ② 5日間取り組む、メディアチャレのレベルを1つ決め、○でかこみます。
- ③ 5日間それぞれ毎日チェックします。
- ④ 最終日に点数を書きます。
- ⑤ 振り返りを書きます。
- ⑥ お家の人に、コメントかサインをもらい、担任に提出します。

できた・・・○(1点) できなかった・・・×(0点)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	合計点(○の数)
①早起き 6時30分までに起きた	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	/5点
②朝ご飯	黄	赤	緑			
	パン・ごはんなど	魚・肉・大豆・乳製品など	野菜・くだものなど			
③歯磨き ていねいにみがいた	朝					/5点
④メディアチャレンジ (1・2・3・4・5) チャレンジするレベルを○でかこもう。	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	/5点
⑤早ね 9時までにはねた	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	/5点
⑥ハンカチ・ティッシュ もってきた						

○の数を書きましょう。

今月の保健目標は「自分の体を清潔にしよう」です。ハンカチティッシュを毎日持って来るようにしましょう。

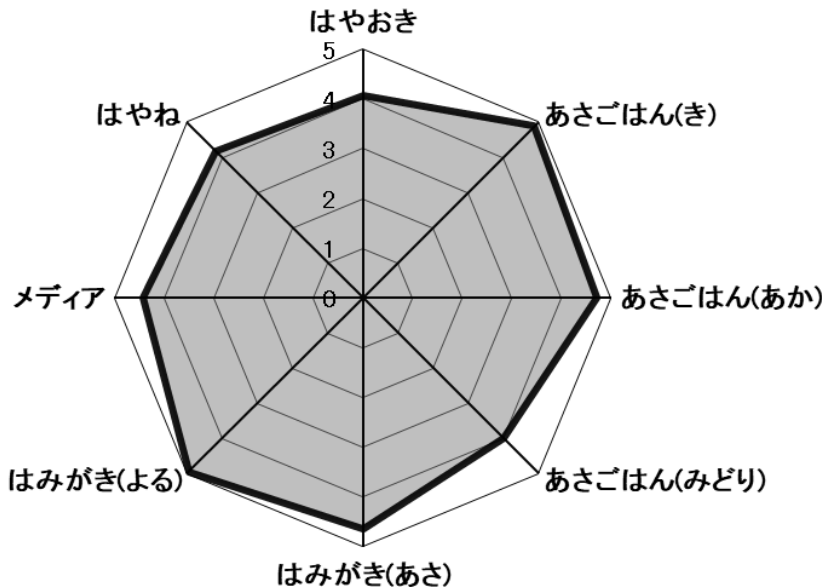
メディア
チャレンジレベル
今月はこのレベルに
チャレンジしますか？
家族と話し合い、取り組
むレベルを決めましょ
う！

レベル5	30分まで
レベル4	1時間まで
レベル3	2時間まで
レベル2	3時間まで
レベル1	4時間まで

総合点(45点満点)

点

がつげんき けっか 4月元気アップカードの結果



全員が毎日、朝ご飯を食べて学校へ来ていていました。さすが下条っ子です！朝ご飯は、1日のエネルギーになるととても大切なものです。果物や野菜も少しずつ食べられるとさらによいですね。また、メディアですべて○だった子は、さらに上のレベルに挑戦してみてください！