



令和5年4月19日
豊橋市立谷川小学校 保健室
ほけんだより No.2

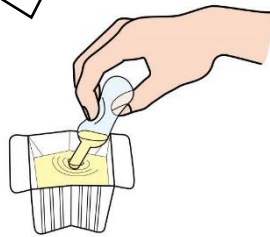
尿検査のお知らせ

あさお
朝起きてすぐのおしっこをとります。

①最初に少し出してから、途中のおしっこを検尿コップにとります。



②検尿コップにとったおしっこを、容器の線のところまで入れます。



③赤いキャップをしっかりと閉めます。容器をかたむけてももれないことを確認してから、封筒に入れます。

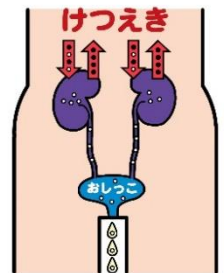


- ・忘れそうだからと、前日のおしっこをとってはダメです。
→正しく検査できないことがあります。
- ・朝起きてすぐにおしっこが出せるように、前日の夜はトイレに行ってからねましょう。
- ・前日は、ビタミンが入ったジュースなどは飲まない。



尿検査でなにがわかるの？

尿検査は、みんなの体の中にある「腎臓」というところが健康かどうかを調べます。腎臓は、体の中を流れている「血液」のクリーニング屋さんです。腎臓で血液をきれいにし、体の中でいらなくなった水分や塩分をおしっことして体の外に出しています。おしっこを調べることで、腎臓が元気にはたらくかわかります。



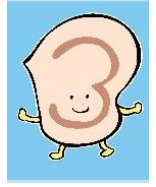
わすれないでね



ていしゅつび
提出日

4月20日(木)

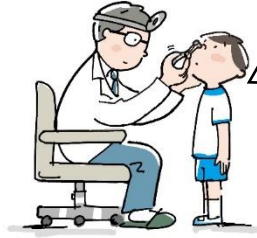
もくじびかけんしん 27日(木)は耳鼻科健診があります



1・3・5年生の人が受けます。耳と鼻と喉をみていただきます。
痛いことをする検査ではありません。からだの力を抜いて、健診を受けましょう。



のどの口を大きく開けて、
のどをみてもらいます。



顔を上に向けて、鼻の
中をみてもらいます。



両方の耳の中をみてもらいます。
必ず、耳そうじをしてきましょう！
耳あかがたくさんあると、「耳垢栓塞」といい、耳鼻科
の病院でとってもらわなければいけません。



きんないかけんしん 28日(金)は内科健診があります

全員受けます。聴診器という道具を使って、心臓の音や肺の呼吸する音をきいて、
体の中が健康かどうかを調べます。また、おうちの人に書いてもらった問診票を見
ながら、病気の疑いがないかを調べています。

その他にも、皮ふの色や状態、姿勢などを見て、栄養バランスのよい食事がしっ
かりととれているか、背骨や関節などに異常がないかを調べています。



けんしんまえ 健診の前にやること



顔や体をきれいに洗う



耳そうじをしてくる



体操服や下着に自分
の名前を書いておく



髪が長い人は、
結んでくる

☆当日は、体そう服を着てきてください。

保護者の方へ

健康診断の問診票のご提出、ありがとうございました。健康診断の結果については、異常ありの場合のみ
お知らせの紙をお渡ししています。学校で行う健康診断は、スクリーニング検査とあって、疑いのある人を見
つけるために行っています。お知らせの紙をもらった場合には、早めに病院に行って、詳しい検査をして
もらってください。また、受診された場合には受診報告書のご提出をお願いします。