



気温が高くなり始め、熱中症にも心配りが必要な季節となりました。来月には市総体もありますね。よいパフォーマンスができるよう、今から暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

5月26日は尿検査です。せっかくとったのに家に忘れてきた～なんてことがないようにしましょう。

## 明日（5月26日）は尿検査があります！

- ①白い袋 ②尿を入れるポリ容器 ③紙コップを作る茶色の紙を配布しています！

尿検査では、尿の色や成分（蛋白、糖、血液）を調べ、腎臓の病気や糖尿病などを早期発見します。とても大切な検査です。尿の色は自分でもチェックできるので、ぜひやってみてください。健康なときの尿は、透き通っていて、少し黄色がかった色をしています。

### 尿検査のやりかた

①検査の前日の夜、寝る前にトイレに行っておきます。

②朝、起きたらすぐにトイレに行きます。

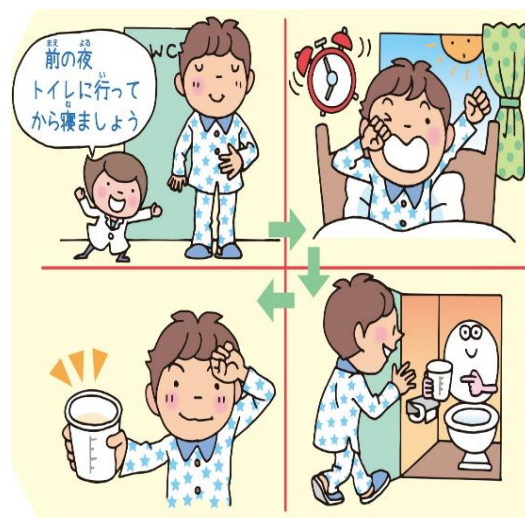
③はじめに少し尿を出して、尿道（おしっこの通り道）にたまっている尿を捨てます。

④尿を紙コップにとります。

⑤紙コップの中の尿を、ポリ容器（スポイト）ですいあげます。

⑥容器のふたをしっかりとめて、袋に入れます。

尿検査の物を、トイレや、起きてすぐ目につくようなところに置いておくといいですね。



登校後、教室に着いたらすぐにかばんから取り出して、提出しましょう。忘れたり、理由があったりする場合は、必ず保健室まで話しに来てください。



①正しく検査できない場合があるので、忘れそうだからと前日に尿をとるのはダメです。

②寝る前に必ずトイレに行って排尿しましょう。

未提出者・再検査者は、

**6月13日(火)** になります。

