

すこやかげんき

令和8年5月1日 高師小 ほけんだより



新学年がスタートして一か月がたちました。新しい教室や、先生、友だちとの出会いに緊張したり不安になったりした人もいたでしょう。知らず知らずのうちに、こころとからだに疲れがたまっているかもしれません。気分転換も大切ですが、十分な睡眠時間を確保して、バランスのとれた食事を取り、生活習慣を整えていきましょう。

連休明け 忘れないでね!



みんなとながよくするために



尿検査

提出日 5月7日 (木) 予備日 5月8日 (金)

検査対象は全員です。

検査キットは、5/1 (金) に配付します。

※朝起きて最初に行くトイレで尿(おしっこ)をとります。

忘れそうな人は、このほけんだより(裏面)を、トイレ前に貼ったり、おうちの人をお願いしたりしましょう。



『何のために検査するの?』

尿(おしっこ)に、たん白や糖、潜血などが混じっていないかを調べることにより、腎臓の病気や糖尿病などを早くみつけ、早く治療を始めるために行います。

尿検査の前日に注意すること

ジュースやビタミンCが多く入ったものをとらない



ビタミンC入りの飲料



レモン、みかん、いちごなど



激しい運動はひかえる



夜ねる前にトイレに行く

わすれないでね！

5/7(木) もく にようけん さ 尿検査

にようけん さ 尿検査のやり方

さいによう 採尿コップで尿を
とったら



よう き 容器に
尿を入れる



ここまで入れる
ようにがんばる



尿を容器の中に入れたら
ふたをしっかりと閉める



ふくろの中に
入れる



手をすみずみ
まで洗う



ランドセルに入れて

がっこう 学校へ GO!

※教室で出し忘れる子がいます。真っ先に出しましょう！