



令和8年4月21日  
豊橋市立谷川小学校 保健室  
ほけんだより No.2

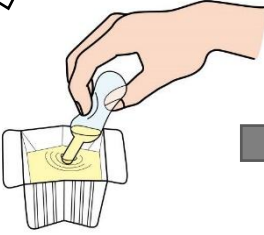
# 尿検査のお知らせ

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。



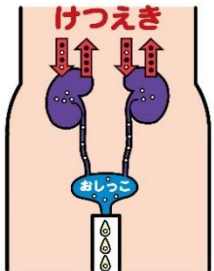
**!**

- 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**  
**5月7日(木)**

# しんでんずけんさ 心電図検査のお知らせ



けんさび  
検査日

※1・4年生のみ

5月7日(木)

## ふくそう たいそうふく 服装は、体操服！

かなら じぜん いふく なまえ  
必ず事前に衣服に名前  
か  
を書いておいてください。  
くつ下も脱ぐので、忘れず  
に記名をお願いします。

## かみがた 髪型



けんさちゆう よこ  
検査中は横になります。  
よこ  
横になってもくずれにく  
かみがた  
い髪型にしましょう。

## にがて ばあい じぜん し アルコールが苦手な場合は、事前にお知らせください。

とうじつ けんさじ しょうどく おこな  
当日は検査時にアルコール消毒を行います。アルコールが苦手な場合は、別の消毒を  
しよう  
使用しますので、事前に電話や連絡帳等でお知らせください。

## がつ ほけんぎょうじ 5月の保健行事

ひにち 日にち	ないよう 内容	がくねん 学年	ていしゅつぶつ 提出物	ちゅうい 注意すること
7日 (木)	にょうけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年	にょう 尿	・当日朝一番の尿を持ってきてください。
7日 (木)	しんでんずけんさ 心電図検査	1・4年	がっこうしんぞう 学校心臓 けんしんちんしんひょう 検診問診票	・服装は上下体操服にしてください。 ・アルコール消毒を実施するため、アルコールが苦手な子は事前に申し出てください。
20日 (水)	がんかけんしん 眼科健診	1.3.5年	がんかけんしん 眼科健診 アンケート	・前髪が目にかからない髪型にしてください。 ・メガネを使用している子は持ってきてください。
25日(月) ～29日 (金)	メディア チャレンジ	ぜんがくねん 全学年	メディアチャレ カード	・5月に詳しい内容をほけんだよりでお知らせします。
29日 (金)	ないかけんしん 内科健診	ないかけんしん 内科健診	なし	・体操服を着てきてください。 ・耳の掃除をしてきてください。

## ～保護者の方へ～

日頃より、本校の保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

先日行った視力・聴力の検査結果（聴力検査は1, 2, 3, 5年生のみ）は23日（木）に配布します。  
後日、耳鼻科・眼科健診の結果も配布いたしますので、あわせてご確認をお願いいたします。