

ほけんだより

げんきだま



令和6年4月16日

NO.2

八郎潟小学校・中学校

保健室

あす にち すい にようけんさ 明日17日（水）は尿検査です！

尿検査は、腎臓の働きを調べるために行われます。

朝一番のおしっこをとって忘れずに持ってきてましょう。

☆今日渡したもの☆

都合の悪い人は、5月13日（月）に追検査を行います。今回、無理しなくても大丈夫です。

おしっこを入れる容器・名前の書かれた白い袋

コップになる茶色の紙

☆尿の取り方☆



① 紙コップを作る。（茶色の紙を1～5の番号順で折る。）

② 明日17日の朝、起きて一番の尿を紙コップにとる。

・はじめに少し尿を出す。（尿道にたまっている尿を捨てるため）

・その後、残りの尿を紙コップにとる。

③ ポリ容器を指でしっかり押さえて、尿にひたして吸い上げる。

④ ポリ容器の赤いふたをしっかりとめる。

⑤ ポリ容器を袋に入れて、袋をのりづけする。

忘れずに持ってきてましょう！

こんねんど せ わ がっこうい せんせい かい
今年度、お世話になる学校医の先生を紹介します

【 内 科 】 ○○ ○○ 先生
【 歯科・小学校 】 ○○ ○○ 先生
【 歯科・中学校 】 ○○ ○○ 先生
【 耳鼻科 】 ○○ ○○ 先生
【 眼 科 】 ○○ ○○ 先生
【 学校薬剤師 】 ○○ ○○ 先生

よろしく願いいたします

最近、急に暑い日が...

こんな日は **熱中症** にご用心

しつ ど たか ひ
湿度が高い日



きゅう
急に
あつ ひ
暑くなった日



かぜ よわ
風が弱く、
ひ つよ ひ
日ざしが強い日

からだ あつ な じ き
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
きゅう うんどう ねっ ちゅうしやう き けん
急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ✓ すいぶん ほ きゅう
こまめな水分補給
- ✓ あせ
タオルで汗をふく
- ✓ ぼう し
帽子をかぶる



いま
今からしっかり
たいさく
対策しましょう