

全児童へ配布

# たいよう

米沢市立東部小学校  
保健だより（健診号）  
令和2年6月15日  
(6/16一部修正)

## あす にようけんさ 明日(6/16・火)は尿検査です!

尿のとり方 正しくとらないと異常が出る可能性があります

ぜんじつ 前日 6/15

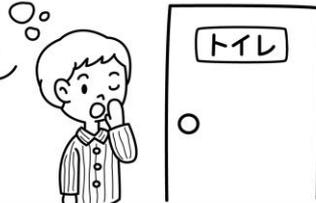


薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない

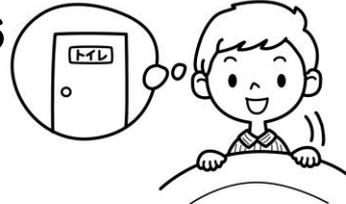


夕食後は、はげしい運動はしない

ねる前に必ずトイレに行っておく

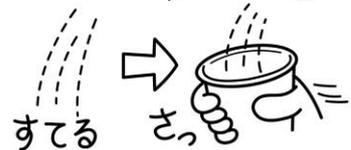


とうじつ 当日 6/16



目が覚めたらすぐ尿をとる

出始めの尿を少し流してから



提出容器に移し、手を洗う



【忘れ防止のために、今日から準備を】

\* トイレに折りコップと容器を置いておく

\* 目につくところにこの「たいよう」を貼る

など、忘れないようくふうしてみてくださいね。



## おうちの方へ

【欠席・遅刻・忘れた場合】

欠席の場合は、小学生の兄弟に持たせていただくか、おうちの方に午前9時までに学校へ届けていただければ検査実施可能です。学校での採尿はしませんので、忘れた場合は二次検査日で受けてください。

【二次検査日：7月1日(水)】

一次検査結果、陽性（+）または擬陽性（±）の場合と、一次検査を受けられなかった児童が対象です。二次検査対象の児童には一次検査結果が届き次第、お知らせします。 ◆ 救済日7月21日(火)

(^^) ♪ 心に「太陽」東部っ子! つよく、あかるく、あたたかく ☺

# おしっこと健康

**量** おとなは1日およそ1.5から1.8リットル。子どもはその半分くらい。多すぎても少なすぎてもよくない。



## 回数

昼間は4回から8回、ねむっているときは0回から1回。昼間に10回以上、ねていても2回以上起きてトイレに行ったり、1日2回くらいしかおしっこが出ないのはよくない。



## にごり

健康なおしっこはとうめい。赤や白色でにごっていると病気の可能性がある。

## あわ

あわがなかなかきえなかつたり、黄色くあわだつのは健康なおしっこではない。



## 色

うすい黄色が健康。ピンクや茶かっ色、緑がかっているのは要注意。食べたもの、飲んだもののせい、ということもある。

# おしっこはこんなときに変化する！！

きんちょうしたとき、トイレに行きたくなくなったことはありませんか？

ペットが、うれしかったり、こわかったりしたとき、おしっこをもらすのを見た人もいます。おしっこは心の動きと深い関係があるのです。



暑くてたくさんあせをかくと、体の中の水分が少なくなります。すると、じん臓の中でおしっこのもとからたくさんの水分が再吸収されるようになります。そうしておしっこの量(すてられる水分)も少なくなり、体がかわくのをふせぐのです

