

# ほけんしつからこんにちは

あした

**明日（4月28日）は、**

にようけんさ

**尿検査**です。

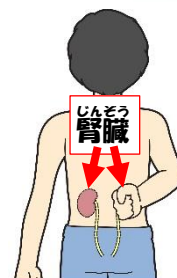


ほんじつ はいふ  
本日、配付したもの

- 尿検査のお知らせ（ほけんだより裏面）
- 紙コップ
- スピッツ（プラスチックの試験管）
- ラベルシール



明日は、尿（おしっこ）の検査です。おしっこを検査することで、おしっこを作っている腎臓の病気や糖尿病などの病気がないか調べます。今日配られたものをお家の人と一緒に確認し、明日の朝、忘れずにおしっこをとって、持ってきてください。



きょう  
今日は・・・

- はげしい運動はなるべくしない
- 甘いお菓子やビタミンCが多く含まれている飲みもの（ジュースなど）をとりすぎない
- 寝る前に、おしっこをする



あす  
明日は・・・

①朝起きたら、すぐにおしっこをとる。

（最初のおしっこを少し出してから、紙コップにおしっこをとる。）

※生理でも、尿検査は行います。

②紙コップからスピッツにおしっこをうつす。

（低学年はお家の人に、手伝ってもらおう。8分目くらいまで入れる。）

③スピッツにラベルシールを縦にはり、ビニール袋に入れて、ランドセルへ

ラベルシールの  
むちゆうい  
向きに注意！



8分目

がっこう  
学校に着いたら・・・

- 持ってきたスピッツをビニール袋から出す。
- 教室にあるスピッツ立ての自分の番号の場所を確認して入れる。

**\*保護者の皆様へ\***

遅刻・欠席の場合は検尿を **9：30まで** に学校へ届けてくださるようお願いいたします。