

ほけんだより 9月

令和2年8月31日
 春日井市立出川小学校
 No. 5

にようけんさ

尿検査があります！

配付する日・・・8月31日(月)
検査する日・・・9月1日(火)
 予備日・・・9月2日(水)
二次検査・・・9月17日(木)



にようけんさ
**尿検査の
 やいかた**



寝る前に
 トイレを
 すませよう

★朝一番のおしっこで！

朝いちばんのおしっこは、ねむっている間につくられるため、水分のとりすぎや運動の影響がなく、正しく検査できます。



朝、おきたらすぐ
 トイレにいこう



フタを
 しっかり
 しめて、
 忘れずに学校へ

★出始めのおしっこはすてる。

出始めのおしっこには、出口からの雑菌や分泌物が混ざっていることがあります。

《おねがい》

- 検査当日欠席される場合も、保護者の方で、学校に届けていただけると助かります。
- 月経中の方は、二次検査の日に提出してください。

～尿検査をすると、どんなことが分かるの？～

おしっこは、「じんぞう」というところで作られます。おしっこは、からだの中のいらなくなったものが、水分といっしょになってできたものです。でも、じんぞうのはたらきが悪くなると、おしっこの中にたんぱくや糖、血液などが混じることがあります。おしっこの検査をすることによって、じんぞうの病気を早く見つけることができるのです。

おしっこにまじっていないか調べます



腎臓の病気はないか
 調べます

糖尿病でないか
 調べます

健康診断がはじまります

月	火	水	木	金
	9/1 尿検査	2 内科検診 5年	3	4
7 内科検診 1年	8	9 内科検診 3年	10	11
14	15 心電図 1・4年	16	17 尿検査 (二次)	18
21	22	23	24 耳鼻科検診 1年	25
28	29	30 内科検診 4年		

おはようカードをおこないます！

期間：9月7日(月)～9月11日(金)

おはようカード

ねん くみ ばん なまえ



毎日元気にすごすためには、「はやね・はやおき・あさごはん」が大切です。
自分の生活をふりかえってみましょう！
さいごの日のチェックが終わったら、<自分のはんせい>を書いて、提出しましょう。

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
9時までにねた					
7時までに起きた					
あさごはん	あかいろの食べ場	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	きいろの食べ場	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	みどりいろの食べ場	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
朝のはみがきができた		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
テレビやゲームなどの時間を2時間以内にできた		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<自分のはんせい>					
					9月14日(月)

1～3年生は、できた項目に色をぬりましょう。
4・6年生は、ねたじこく・おきたじこくを書きましょう。

朝ごはんは、赤・黄・緑の食品を食べたか、チェックしましょう。3色そろった朝ごはんが食べられるといいですね。

テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなどの使用時間を2時間以内にしましょう。

5日間のチェックが終わったら、<自分のはんせい>と<おうちの方から>を記入して、9月14日(月)に提出してください。