

～にこにこ



令和5年5月8日
下伊場野小学校保健室

ほけんだより～

あすごがつこのか にようけんさ 明日5月9日は尿検査です！

ごがつこのか もく あさ うち によう さいしゅ がっこう も ねが
5月9日(木)の朝、お家で尿を採取し、学校へ持たせてください。よろしくお願ひいたします。

○尿検査の正しいやり方

★朝1番の尿をとる。

ぜんじつ よるね まえ かなら によう あきお
前日は、夜寝る前に必ず尿をして、朝起きたら、まずトイレに行って尿を取ります。

★中間の尿をとる。

ではじ によう す できるだけ ちゅうかん によう と
出始めの尿は捨てて、できるだけ中間の尿を取ります。



★決められたコップ・容器を使う。

によう き 決められたコップで取り、容器の腹を指で押さえ、その口を尿に浸して指を離すと吸い上げられます。
りょう ようき はんぶん じゅうぶん
量は容器の半分くらいでも十分です。

★前日の夜には、ビタミンCの多い食品は取らない。激しい運動も控える。

たと 例えば、ジュース類や果物など。



ていしゅつび がつ か もく しぎょうまえ
【提出日】5月9日(木)の始業前

ていしゅつぼしょ ほけんしつ
【提出場所】保健室

しぎょうまえ ほけんしつ だ き
始業前に保健室まで出しに来てください。

