

ほけんだより 5月

かどましりつすなごしょうがっこう
保健室 第3号
2021.5.12(水)

明日は尿検査(検尿)です!

きょう 尿検査のセットを持って帰っています。明日の、朝一番

の尿(おしっこ)を忘れずにとって、学校で提出してくださいね。



尿検査でなにがわかるの?

尿の中に、たんぱく・血液・糖がまじっていないか調べます。

たんぱく 腎臓の病気がないか、わかります。

血液 尿の通り道や腎臓に病気がないか、わかります。

糖 糖尿病でないか、わかります。

おしっこをつくる腎臓の話

わたしたちのからだの60%は水でできています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きていくとからだのいろんなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。

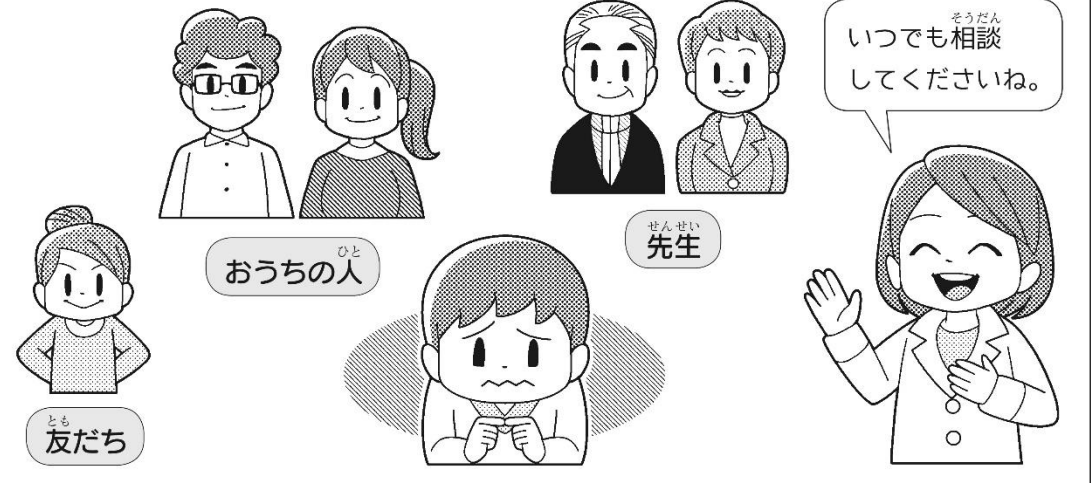
不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量はなんと1分間に約1L。腎臓は不要物を取りのぞいたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけをおしっことしてからだの外に出します。おしっこの量は1日約1.5Lです。

そんなおしっこを調べる尿検査で、いくつかの病気を見つけることができます。おしっこはきちんと提出してくださいね。

日本学校保健研修社「健」より引用

5月は新生活のつかれがしやすい時期です

なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかがいたくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましょう。



© 少年写真新聞社 2021

【熱中症に気をつけよう】

朝や夕方は涼しいですが、日中はとても暑くなる日が増えました。

「のどがかわいた」と感じる時は、すでに身体の水分が足りなくなっている時です。運動した後だけでなく、運動をする前にも水分補給をして、熱中症を防ぎましょう。

学校には、水筒をもってきましょう!



【学校に来るときお願い】

- 朝の体温測定と健康観察をお願いします。
熱があるとき、かぜの症状(せき・鼻水など)があるとき、少しでも体調が悪いときは無理せずにおうちで休みましょう。
- けんこうかんさつカード・マスク・ハンカチをもって登校してください。
市販のマスクでなくても、手づくりマスク(布マスク)でもかまいません。
- しんどいなあ、体調がよくないなあと思ったら、先生に相談してください。