

尿検査の提出をお願いします

提出日時

5月20日(水) 8:05 厳守!

提出場所

教室の容器立て

提出できない人は
前日(19日)に保健室に
断るようにしましょう。

忘れてきたら必ず保健室に断りに来ましょう。
場合によっては学校でとることになります。

※ 各クラスの生活委員は、全員分そろったら **8時20分までに保健室**に届けに来ましょう。

尿検査では何がわかるの?



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。

腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要ないものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中にはないはずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気がかなり進行していることが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。

**始めよう!****暑熱順化**

暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

急激に暑くなり、体が暑さに慣れていない状態だと、熱中症になりやすくなります。運動会までに少しずつ暑さに慣れておきましょう。

外で少し汗が出るくらいの
運動をする



家でストレッチなどの
運動をする



湯船にゆっくりつかる

