

尿検査のお知らせ

腎臓の異常や糖尿病の早期発見のために、尿検査を行います。必ず提出すること！

提出日 7月8日(水) 朝のHRでクラスごとに回収します

☆8日(水)に忘れた生徒は、9日(木)に必ず提出してください。

☆とった尿を家に忘れてきた場合も、9日(木)にとり直しです。新しい容器を保健室に取りに来てください。

☆女子で今回提出できない生徒は第2次の提出日に提出してください。

第2次は7月21日(火)です。

前日にすること

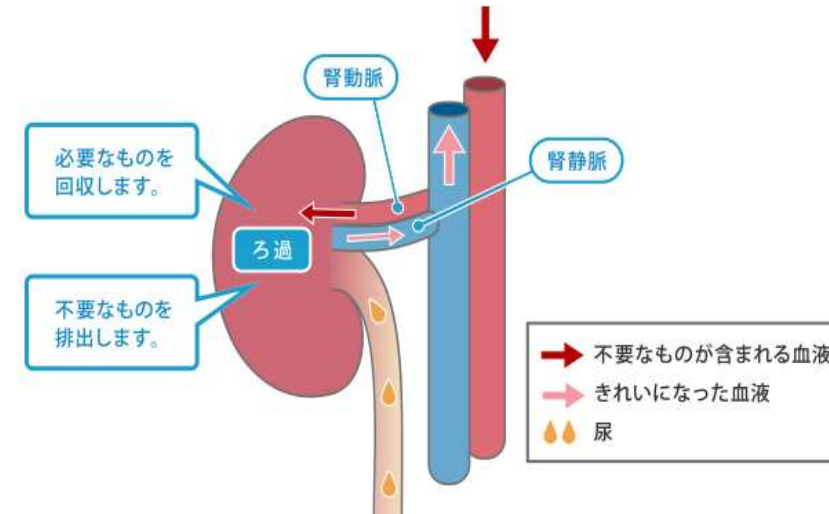
- 容器・個人袋・紙コップは配布されたらすぐに個人袋に必要事項を記入し、必ず家に持って帰ること
- 前日はエナジードリンクやドリンク剤、ビタミンCの多く入った飲料は控えること
- 寝る前には必ず排尿しておくこと
(このとき、紙コップを組み立てて、容器と一緒にトイレに置いておくこと忘れが防げるかと思えます！)

尿のとりかた

1. 必ず早朝第一尿で、最初少し尿を出してから、中間以後の分を紙コップにうける。
2. 紙コップの尿を容器の線まで十分入れる。
3. 容器のフタを尿がもれないようにきっちりしめる。
4. 容器を個人袋に入れて点線の部分を折る。袋に氏名等を書いているか再確認！
5. すぐさま学校に持ってくるカバンに入れる。

*採取前と採取後は必ず手洗いをしましょう。

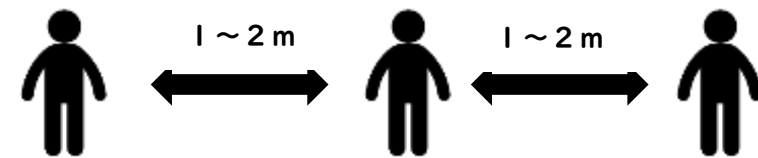
腎臓のはたらき



腎臓は一般的に左右2つあり、図のように不要物を濾過し、血液をきれいにする働きがあります。腎臓の機能が悪くなる要因として、感染症や生活習慣病があります。栄養バランスのとれた、塩分や糖分控えめの食事を心がけること、規則正しい生活習慣を整えることで、身体の機能を適正に保ち、免疫力を保つことに繋がります。日頃の生活習慣が後々の身体機能に影響を与えます。



◎ソーシャルディスタンスをとりましょう



◎ソーシャルディスタンスがとれない場面ではマスクを着用しましょう

◎朝の健康観察を行いましょう(7/4から土曜日始まりの様式に変わります)

◎手洗いを励行しましょう

♪お知らせ♪

- ① 和歌山県信用金庫協会様より、県教育委員会を通じてマスクを寄贈いただきました。
- ② 大桑教育文化振興財団様より、県教育委員会を通じてアルコールハンドジェルを寄贈いただきました。

大切に使用させていただきます。