



# えがお

小田原市立芦子小学校  
保健室 2026.9.4 No.6

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは楽しく元気に過ごせましたか？ 9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、残暑に負けず元気に過ごしましょう！

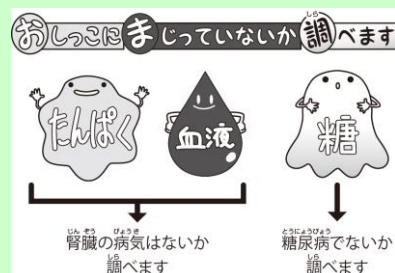
## 尿検査

**容器配付→9月4日(金) 検尿提出→9月7日(月)**

○生理中の人も提出してください。

○当日尿を提出できない人は、**9月18日(金)**に提出の機会があります。

尿器等は捨てずにご自宅で保管をお願いします。



## ●腎臓とは…

### ①大きさと位置

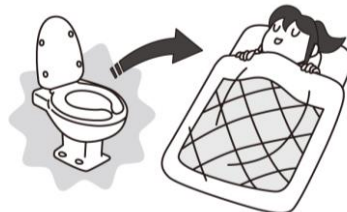
握りこぶしより少し大きくて、そら豆のような形をしています。腰のあたりの背骨の両側に左右1つずつあります。

### ②働き

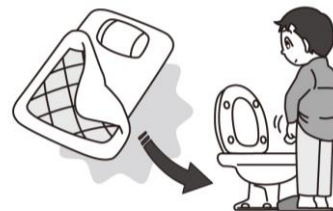
体の中でいらなくなったものを血液からこしとり尿をつくり、血液をきれいにします。つくられた尿は、尿管を通してぼうこうに貯められ、体の外に出されます。

## 正しいおしっこのとり方

①寝る前におしっこをする



②起きてすぐのおしっこをとる



☆最初のおしっこを少し出してから、容器にとる

## 9月1日は 防災の日！

8月に熊本で再び大きな地震が発生し、また千葉では記録的な大雨による災害が起きました。災害は他人ごとではありません。

ご家庭でも、もしもの時の備えとして、ハザードマップによる危険箇所や集合場所の確認、防災グッズの用意などをしておきましょう。

涼しい季節になりましたら通学路をお子さんと一緒に歩き、災害発生時に危険と思われる箇所を確認されるのもよいですね。



## 9月9日は 救急の日！

9月9日は救急の日です。

子どもが出す鼻血の多くは鼻の穴の近くにある毛細血管が破れて出血することで起こります。そのため、鼻を親指と人差し指で（洗濯ばさみで止めるように）約5分間つまむことで出血を止めることができます。上を向くと血液が鼻から喉に回ってしまうので必ず下を向いて止血しましょう。



