



生活リズムを整えよう！！

長い夏休みが明けましたが、体調はいかがでしょう。9月も残暑が続くと予想され、まだまだ熱中症に注意が必要です。

どうぞ、生活リズムを整えて元気に過ごしてください。

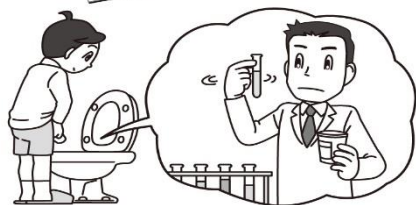


尿検査のお知らせ

1 採 尿 日 9月3日(木) *直接届ける場合は8:45までに保健室へ。
*生理中の方は、予備日に検査を受けてください。

2 検査予備日 9月16日(水) *忘れた人や休んだ人等が受ける日です。

腎臓の病気はないか、
糖尿病ではないかを
調べます



腎臓は、血液から体のいろいろなものをこし取り、おしっこにして体の外へ出す役目をしています。

***紙コップは、破れやすいのでご注意ください！**

***シールは最後に！**

容器に尿を入れたら、袋の上部の「1次 容器用ラベル」のシールをはがして容器に貼ってください。

***忘れないために…**

○検査の前日に、トイレに容器等を準備！

○トイレのドアにメモ！

○朝の声かけ等

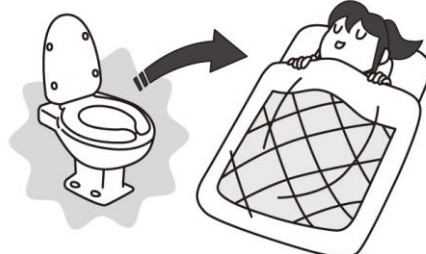
ご協力をお願いします。

体を動かしているときのおしっこには、害のないたんぱくが混じっていることがあり、病気が原因で出るたんぱくで見分けられなくなります。

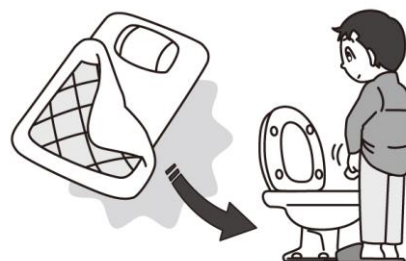
体を動かしているときのおしっこには、害のないたんぱくが混じっていることがあり、病気が原因で出るたんぱくで見分けられなくなります。

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

