

# ほけんだより

第2号

令和4年4月13日  
北鯖石小学校 保健室



## 明日、4/14（木）は尿検査です。

本日、尿検査の容器、採尿カップ、採尿容器入袋を配付しました。提出は**4月14日（木）**です。再提出日は、翌日の4月15日（金）です。裏面の説明文「尿検査について」をお読みいただき、適切に検査が行われるようご協力をお願いいたします。

**尿のとおり方** 正しくとらないと異常が出ることがあります

**前日**

- 薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない
- 夕食後は、はげしい運動はしない
- ねる前に必ずトイレに行っておく

**当日**

- 目が覚めたらすぐ尿をとる
- 出始めの尿を少し流してからすてる
- 提出容器に移し、手を洗う
- ふたはしっかりと閉める

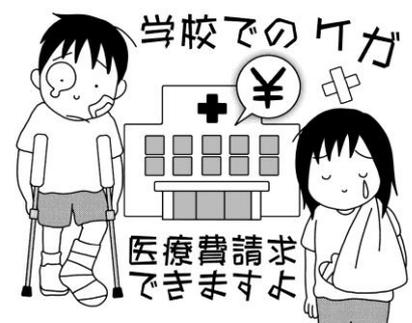
## 保護者の方へ ～災害共済給付制度について～

災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

対象となる「学校管理下」の範囲は、①授業中や学校行事中、②部活動、③休み時間や放課後、④登下校（対自動車などの場合は除く）などです。

負傷や疾病では、原則的に初診から治癒までの医療費の総額が5000円以上（本人負担分1500円以上）の場合に対象になります。

また、お子さんのけが・病気については、欠席・遅刻や医療機関への受診状況等も含め、なるべく早めに学校までお知らせいただきますよう、お願いいたします。



## 耳鼻科健診の日程の変更について

第1号のほけんだよりで健康診断の日程のお知らせをしましたが、耳鼻科健診の日程が変更になりましたのでお知らせします。よろしくお祈いします。

**耳鼻科健診：6月2日（木）→6月21日（火）**

# 尿検査について

柏崎市立北鯖石小学校

尿検査は腎臓の機能に異常がないかを調べる大切な検査です。  
下記の採尿方法をお読みいただき、提出日の朝に提出してください。

## 【前日の注意】

- ・尿をとるまで、紙コップや容器は汚さないこと。
- ・夕食後から尿をとるまで、清涼飲料水（ジュース、コーラ等）を飲まない。  
⇒ 清涼飲料水のビタミンCが判定を誤らせるため
- ・夜、寝る前に必ず排尿する。

## 【尿の採る時間】

- ・朝、起きたらすぐに尿をとる。

## 【提出方法】

- ・登校したら、担任の先生に提出する。

## 【その他】

- ・容器の名前シールがはがれたら、すぐに保健室に申し出てください。
- ・生理中、または生理後1～2日以内の生徒は、容器のシールの番号に赤のマジックで◎の印をつけてください。

提出日は 4月14日（木）です。

**採尿方法**

採尿容器セット

1112 〇〇〇〇  
(学年組名簿) 氏名

名前ラベル  
JESCO HEALTH CUP

尿スピッツ 尿受けカップ

**1** 尿受けカップを作ります。  
折りたたんである容器を広げてカップ状にします。

**2** 採尿後、片側の側面上部を少しつまむようにして、  
カップに注ぎ口をつくります。

**3** 採尿容器のキャップを開け、  
ゆっくりと容器に注ぎ込みます。

**4** しっかりとキャップを閉めて、  
チャック袋に入れて下さい。

キャップは  
しっかりと  
閉めてください。

このラインまで  
採尿してください。

名前ラベルも  
忘れずに。

ご注意  
尿の量が少ないと  
検査ができない場合  
がありますので、  
確実な検査のために、  
ご協力をお願いします。

注意  
使用後のカップは  
便座に汚さないで  
ください。