

# ほけんだより



令和6年5月13日  
浦河小学校保健室  
NO.3

けんこうしんだん つづ にようけんさ  
健康診断が続きます。まずは尿検査！

れんきゅう かぜ す さり きが つ わかば あお め うつ きも きせつ  
連休が風のように過ぎ去り、気が付けば若葉の青さが目に映る気持ちのよい季節になりました。遊ぶには気持ちのよい季節ですね。いっぱい遊んで楽しく過ごしましょう。いよいよ5月  
がつまつ うんどうかいれんしゅうほんかくてき はじ かくがつきゅう と く たの  
月末から運動会練習が本格的に始まります。各学級の取り組みを楽しみにしています。

がつ かくしゅうぎょうじ おこな けんこうしんだん にようけんさ ないかけんしん し かけんしん  
さて、5月は各週行事が行われます。健康診断も尿検査、内科検診、歯科検診があり、  
けんしん  
検診によって「きまり」や「マナー」が必要になります。保健だよりをよく読み、確認してく  
ださいね。





にようけんさ おこな  
尿検査を行います。



尿検査の「きまり」は、どの子も苦戦するもの一つです。  
ほんとうに、よく確認してくださいね！



ひ じかん  
日にちと時間  

ていしゅつ び がつ にち  
提出日: 5月15日

じかん あさ いえ によう さいしゅ  
時間: 朝、家で尿を採取する。

ばしょ  
場所 

きょうしつ ていしゅつ  
教室で提出

にようけんさ かた  
尿検査のやり方

- 前日の夜は、トイレを済ませてから寝ましょう。
- 朝起きたら、トイレに行きます。
- 出始めの尿は取らずに、途中から尿を紙コップにとります。
- 紙コップに取った尿を試験管の半分より上まで入れます。
- 試験管のふたをしっかりと閉めます。
- シールの上下に気をつけて試験管に貼ります。
- ビニール袋などに入れて、学校まで持ってきます。



わす めないうちにあさおきたら、  
まずはトイレに行きましょう！



うえ した がシールに書いてあります。  
尿を入れてから貼りましょう！



※生理中の人は、検査できません。もう一回検査の日があるので、次の検査で提出してください。

# き 気をつけてほしいこと

- ① 試験管に入れる尿は、朝起きて一番最初のものにしてください。
- ② 試験管に尿を入れてから、シールを貼ってください。

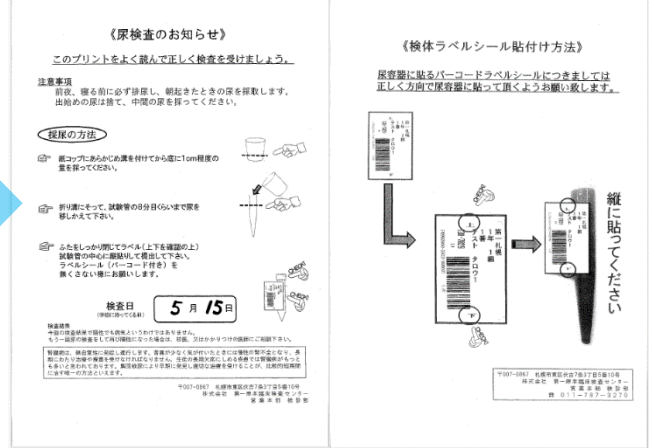
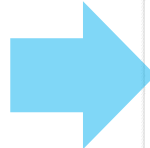


## 尿検査の詳しいことは？

### 尿検査の器材と一緒に

はいふ みぎ ず まい かみ  
配付する右の図の2枚の紙

よ  
をよく読んでくださいね～！



## ～特集～ セクシュアリティ教育



### 身長が伸びることは喜び、体重が増えることは…

発育測定の結果をみて、「〇〇cm  
になった!」、「〇cm伸びた!」と  
身長が伸びることは、喜ぶ人が多  
かったと思います。



一方で、実は同じように体重  
も身長とともに増えることが多い  
のですが、「〇kg増えてた…」と少  
し残念な気持ちになる人が中には  
います。人によっては、体重が増え  
たことを「太った」と表現する人も  
いますよね。



成長していることは同じなのに、体重が増えることは、  
どこか「嫌な気持ち」になりやすい人がいるようです。

### 大切なこと

- 【1】人それぞれの体型があり、その体型の体だからできることがある。
  - ・体が大きい→パワーがある
  - ・体が小さい→素早く動ける
- 【2】自分の体を認める。
  - ・「私はとても太っている…」などの否定的言葉は使わない。
- 【3】体についてポジティブな言葉を使う。
  - ・どんな人の体型も素敵である。

## ミニ保健ニュース

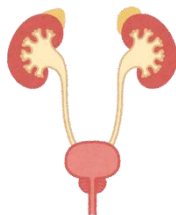
### ～尿検査のヒミツ～

体の見た目でも人の価値は決まりません。どんな人にも必ずよいところはたくさんあります!

### クイズ

学校の尿検査で分かることは、①～③のどんなこと  
でしょうか? ★答えは2つあります。

- ① 1日のおしっこの量
- ② 糖尿病の疑い
- ③ 腎臓の病気の疑い



### 答え

体をめぐる血液は、途中で腎臓を通していらぬものを取り除いて  
います。腎臓に残ったいらぬものは、水分と一緒に外に出されて  
います。これが、おしっこです。

尿検査は、おしっこの成分をチェックします。通常、糖やたんぱ  
く、血液は、おしっこになりません。おしっこにそれらの成分がある  
と、病気の可能性を疑います。

(クイズの答え: ②と③)