

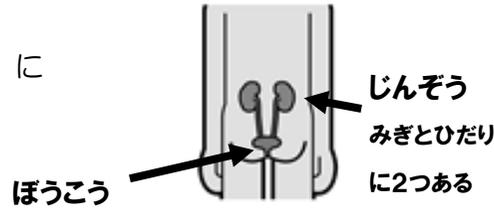


尿検査

尿（おしっこ）をつくる「じんぞう」に悪いところがないかを調べます。

尿検査 提出

おしっこを
じょうずにとろう！



4月18日(木) 19日(金)

再検査 5月1日(水) 2日(木)

あしただよ

わすれないで！

夜、トイレに検査セットをおいておこう！



じょうずにとるコツ

- ① 検査の前の日、寝る前には、かならずおしっこをしておく。
- ② 朝起きたらすぐトイレに行く。
- ③ 出始めはとらないで、とちゅうのおしっこをとる。
- ④ ふたはきつく閉める。
- ⑤ ふくろに名前を書くのを忘れないようにしてください。



おしっこは、背中側腰の上の方に左右1つずつある「腎臓」で作られます。全身をまわって体の中の悪いものやいらぬものを運んできた血液が「腎臓」に入ると、「腎臓」1つに約100万個ある「糸球体」(毛糸玉のようになった血管)で、いらぬものが取り出され、余分な水分とともにおしっこになるのです。おしっこは「ぼうこう」に運ばれてたまり、やがて体の外に出されます。その量1日約1.5リットル。

このようにおしっこは、体にとっていらぬもの・害のあるものを体外に出すという大切な働きをしています。

おしっこ ってとてもたいせつ



きたないだけじゃないんだ

おしっこさん
ありがとう！！



糸球体

新学期が始まって、2週間がたちました。新しいお友達や新しい先生、はじめての勉強内容……。新しい学校生活にはなれてきましたか？
「しんどい」と保健室に来る子もふえてきました。かぜなどの感染症もはやっています。
夜は早めに休んで、よい生活リズムをこころがけましょう。

毎日自分でやってみよう

朝の元気チェック！

- スッキリ起きられた
- 朝ごはんをおいしく食べられた
- うんちが気持ちよく出た
- せき・くしゃみをしていない
- 熱がない
- どこにも痛いところがない
- 笑顔いっぱい！



まずは早起き！ いいリズムで毎日元気

早起きして
朝日を浴びる

朝ごはんを
ゆっくり食べる

ウンチが出て
スッキリ

早く眠くなって
朝までぐっすり

お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

元気に遊ぶ・
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1 早寝・早起き

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2 朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3 ウンチ

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。