



令和3年6月28日
世羅中学校 保健室

29日（火）は尿検査の提出日です！！

尿検査は、尿にタンパクや血液、糖が含まれていないかをみます。

じん臓がうまくはたっているか、糖尿病の危険はないかを知るために行う、とても大切な検査です。
忘れないよう提出をしてください！！

（ 尿検査の方法 ）

- ①朝起きて、一番にトイレに行ってください（朝一番の尿をとるため）。
- ②中間尿をとりましょう。出始めの尿は、尿の通り道や出口からの雑菌や分泌物が混ざっていることがあります。
- ③コップ型の容器にとった尿を、容器の線と線の間まで入れ、フタをしっかりと閉めます。
- ④バーコードラベルの裏紙をはがし、縦向きで容器にはりつけます。
- ⑤袋に入れてもってきてください。

（ 注意事項 ）

- ①尿をとった後のコップ容器は、トイレに流さないでください。
- ②月経と重なっている場合は、予備日が7月9日（金）に提出してください。
- ③前日は激しい運動は控え、ビタミン剤やビタミンを多く含んだ飲み物を取らないようにしましょう。

詳しくは袋の裏面にも書いてあります。
自分の名前があっているか確認し、明日忘れずに必ずもってきてください。



疲れを訴える人、増加中！！

疲れがたまり、疲労感や筋肉痛を感じている人も多いと思います。

だからといって何もせず、動かなくなると疲労感が増え、筋肉痛は治りません。適度な運動・ストレッチ・入浴をすることで硬くなった筋肉がほぐれ、血流がよくなり、痛みが軽減します。

スマホやゲームと向き合う時間を減らし、自分の体と向き合う時間を増やしてください！！

