

# ほけんだより

小谷場中学校  
保健室  
6月19日(金)  
No. 5



## 来週の月曜日は尿検査提出日です!

提出 6月22日(月) 朝学活まで

○朝学活までに教室の提出袋に提出し、名簿に○をする。(○・忘)

対象者 全校生徒

### 尿のとり方 正しくとらないと異常が出る可能性があります

前日	当日
<p>薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない</p> <p>夕食後は、はげしい運動はしない</p> <p>ねる前に必ずトイレに行っておく</p>	<p>目が覚めたらすぐ尿をとる</p> <p>出始めの尿を少し流してからすてる</p> <p>提出容器に移し、手を洗う</p> <p>ふたはしっかり閉める</p>

#### 生理中の女子へ

○生理中の方は、正確な検査ができないため提出しません。

教室の名簿には「忘」と書き、7月3日(金)に保健室前の袋に提出してください。

(容器は各自で保管しておいてください。)

#### 保護者の方へ

○忘れてしまうと、市の教育委員会に決められた時間に持っていくことになります。忘れないようにお声がけをお願い致します。

☆ 6月22日にうっかり忘れてしまった人は、

6月23日(火)の朝、保健室前の袋に各自で提出してください。