



令和2年6月12日
利府第三小学校
保健室

【6月18日（木）尿検査を実施します】

容器配付：17日（水） 予備日：19日（金）

☆お家の方とお子さんと一緒に確認してください☆

検査のやり方

- ① 提出当日（18日）の朝、起きたらすぐにトイレに行き、コップに尿を取ってください。このとき、尿の出始めのものはさけ、それ以降の中間尿を取ってください。
- ② スポイトを使うようにして、コップに入っている尿を容器の2/3位まで取ります。
- ③ 取った尿は、きちんとふたをして、名前の書かれている袋に入れてください。このとき、ティッシュに包んだり、他の袋に入れたりしないようにしてください。



※生理中のお子さんは別日に実施しますので、提出は不要です。

注意すること

- ① 前日の夜、ねる前にトイレに行き、尿を出すようにしてください。
- ② 前日の午後8時以降は、ジュースやお茶類を飲まないようにしてください。
- ③ 採尿した尿はその日にしか検査ができないので出し忘れないようにしてください。
18日に出し忘れた場合は、翌日に新しく取ってもらうことになるので、保健室に新しい容器を取りに来てください。

～どうして尿検査をするの？～

腎臓は背骨の両側に1つずつあります。その人のにぎりこぶしよりやや大きいくらいの器官で、そら豆に似た形をしています。血液に含まれるいらぬものや多く取りすぎたものを尿として、体の外に出す働きをしています。

健康なときの尿は、透き通っていて、少し黄色がかった色をしています。尿検査では尿が赤かったり、白くにごったりしていないかを確認します。

また、尿にたんぱく質や糖、血液がどのくらい含まれているか調べることで、腎臓に病気がないか、糖尿病ではないかも分かります。



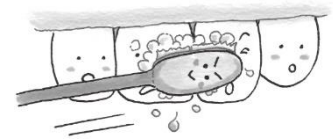
【歯と口の健康を守りましょう】

6月は「歯と口の健康習慣」にちなんで、毎年、歯の学習や歯科検診を実施しています。しかし、今年度はコロナウイルス感染症対策のため、2学期以降に延期となりました。この機会にご家庭でお子さんの歯と口の健康を確認していただければと思います。ポイントを紹介しますので、お子さんと一緒に確認してみてください。



基本のみがき方

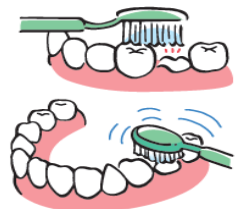
- えんぴつ持ち ○歯ブラシを歯に直角に当てる
- 1, 2本ずつ細かくみがく



小学生の頃の歯の特徴とみがき方のコツ

小学生の頃の乳歯から永久歯へ生え変わる時期を「混合歯列期」といいます。みがくことが難しい時期と言われています。

- | | | |
|---|---|---|
| ○抜けそうでぐらぐらの乳歯
歯ブラシの毛先を当て軽い力で他の歯と分けてみがく | ○乳歯がぬけて歯がない場所
汚れがつきやすいところなので毛先の向きや角度を合わせてみがく | ○生えはじめの背が低い歯
噛む面に歯ブラシが届かないので口の横から歯ブラシを入れる「つつこみみがき」でみがく |
|---|---|---|



仕上げみがきの目安

- | | |
|------------|--|
| 低学年 | 1日1回は保護者の方の仕上げみがきをおすすめします。デンタルフロスなどを活用するとより良いです。 |
| 中学年 | ある程度は自分でみがけるようになりますが、歯並びの個人差も大きく、みがき残しが目立ちます。鏡を見ながら、歯の生え方に合わせてみがくことを意識すると良いです。保護者の方の仕上げみがきはできるだけ続けてください。 |
| 高学年 | 一人で上手にみがけるようになっていれば自己管理でも良いです。保護者が確認できない分、定期的に歯科医院でチェックしてもらうと安心です。 |

歯間ブラシやデンタルフロスは、歯ブラシの届きにくい「歯と歯の間」や「浅い歯周ポケット（歯と歯ぐきの間のみぞ）」の歯垢を取り除きます。歯みがきのあとに使う習慣をつけておくことがお勧めです。

