

## 尿検査のおしらせ

提出日：6月 25日（木）

予備日： 26日（金）

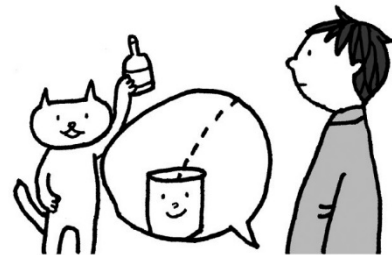
### 尿の色をチェックしよう

尿検査では尿の色や成分（タンパクや糖、血液）を調べ、病気を早期発見します。尿の色は自分でチェックできるので、ぜひやってみてください。

健康なときの尿は、透き通っていて、少し黄色がかかった色をしています。尿が赤かったり、白くにごっていたりすると、腎臓や腸などの病気の疑いがあります。そのときは、病院で診てもらいましょう。

### ここに気をつけて！

- 袋に必ず名前をかきましょう。
- 正しく検査するために、必ず、当日の朝の尿を提出しましょう。
- 提出時は家から入れてきたナイロン袋から取り出しましょう。



### 尿検査のやりかた

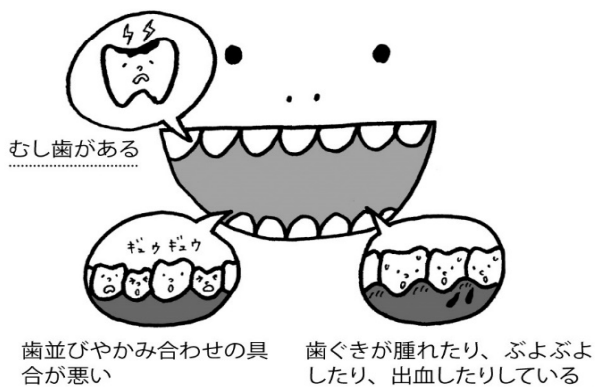
- ①検査の前日の夜、寝る前にトイレに行っておきます。
- ②朝、起きたらすぐにトイレに行きます。
- ③はじめに少し尿を出して、尿道（おしっこを通り道）にたまっている尿を捨てます。
- ④尿を紙コップにとります。
- ⑤紙コップの中の尿を、ポリ容器（スポイト）ですいあげます。
- ⑥容器のふたをしっかりとめて、袋に入れます。

## 歯科検診のおしらせ

6月25日(木)： 2・3年生

7月 2日(木)： 1年生

歯科検診では、むし歯の有無のほか、歯ぐきの様子やかみ合わせなどについても調べます。歯と口の健康は、ふだんから気をつけておくことが大切です。ときどき自分でもチェックしてみましょう。



むし歯がある



歯並びやかみ合わせの具合が悪い

歯ぐきが腫れたり、ぶよぶよしたり、出血したりしている

### ●検診前に歯みがき(うがい)をしておこう！

#### 怖～い歯周病

歯周病は、歯垢（プラーク）中の細菌によって、歯肉や骨に炎症が起きる病気です。進行すると、最悪の場合は歯が抜け落ちることもある怖い病気です。

歯周病を防ぐには、歯垢がつかないように、ふだんから歯みがきを徹底することが大切です。歯と歯ぐきの境目も丁寧にみがいたり、歯ぐきをブラッシングしたりするようにしましょう。歯や歯肉の形によっては、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使うのも効果的です。



●検診を待っている時は、おしゃべりせずに、間隔をとって並びましょう！