



ほけんだより

すみれっ子保育園 担当: 與儀

少しずつ沖縄も朝夕は涼しい風が感じられ過ごしやすくなってきました。これからの季節は空気が乾燥しがちになります。外からかえってきたら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう！

今月は、尿・ぎょう虫検査がありますので、忘れずに期間内の提出をよろしくお願ひします。

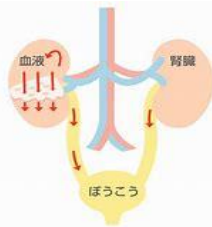
(9月の感染状況・・・溶連菌感染症2名、RSウイルス感染症1名)

尿検査、なぜするのでしょうか？



尿検査は、尿に「たんぱく」「鮮血」「糖」が混ざっていないかを調べる検査です。それらが混ざっているということは、腎臓の働きが良くないサインです。「腎臓」が元気に働いているどうか調べるために尿検査を行います。

腎臓は、腰より少し上の背中の中の左右に1つずつあり、尿を作る仕事をしています。腎臓に体の中の血液が集まり、血液の中にある体に必要なもの(栄養や赤血球、白血球等)は残して、いらぬものだけを取り除く事が出来るのです。腎臓の働きが悪くなると、全身をめぐる血液の中にいらぬものがどんどんたまって病気になるてしまい、さらに血液の中の赤血球や栄養分(タンパク質)が尿に交じって体の外に出てしまいます。尿検査は子どもの腎疾患を早期に発見し早期治療する事によりその悪化を防ぐ事を目的としている大切な検査となります。



乳児の場合、トイレトレーニング中だったりとお上手におしっこを取るのが少し大変ですが、下記の方法でも採尿できるので試してみてください。

★コットンに尿をしみこませる方法

紙おむつの中にラップを敷いて、その上に清潔なコットンを置きます。

コットンに尿をしみこませる方法おしっこが染み込んでいたら絞って容器にいれる。

※おむつとコットンの間にラップを敷いておかないとコットンの尿をおむつが吸収してしまうので注意してください。

また、コットンの代わりにクッキングペーパーやティッシュなどでも代用できます。

(おしっこが絞れるように！！)



尿・ぎょう虫検査について

提出日: **10月12日(火)、10月13日(水)**

配布日: 10月8日(金) 容器配布。

提出期間は2日間となっていますので、忘れず期間内の提出をお願いします。

※期間内に提出できない時は、各自で成人病健診センターへ提出してもらおう事になります。

大切な検査となりますので、ご協力よろしくお願ひします。

10月10日は
目の愛護デー



10月10日は、目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしてください！
目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **ビタミン A**・・・目の乾燥を防ぎ、働きをよくする(緑黄色野菜、レバー、バター)
- **ビタミン B1**・・・目の神経の働きを正常にする(レバー、豚肉、ウナギ、麦)
- **ビタミン C**・・・目の充血を防ぐ(緑黄色野菜、果物、さつまいも)

