

ほけんのひろば

ポルトガル語

2023. 4. 17

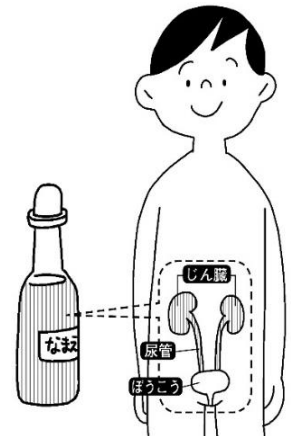
みぶのしょうがっこう ほけんしつ
主生野小学校 保健室

おうちの人と一緒に読みましょう☆ Ler junto com os familiares

4月18日(火)は、尿(おしっこ)の検査があります！ Tem exame de urina no dia 18 de abril

おしっこから何が分かるの？

おしっこ(尿)は、血液中のいらなくなったものを材料にして、じん臓でつくられたものです。そして、じん臓から尿管を通して、ぼうこうにたまり、体の外に出されます。おしっこを調べることで、じん臓が健康かどうかを調べることができます。たとえば、おしっこの中に、血液や「たんぱく」と呼ばれるものが入っていた場合は、じん臓の病気である疑いがあります。A partir da urina podemos saber várias doenças, como problemas cardíacos, dos rins e outros.



家に帰ってからのミッション！

Ver o material entregue em casa

配られた物の確認をしましょう。



「名前などが書かれたふくろ」「紙コップ」「おしっこを入れる容器」
*生理中の方は、生理中欄に○印をしましょう。Entregamos um saquinho, copo e frasco para colocar urina. Se está menstruada, fazer um círculo no local especificado.



ビタミン入りのジュースなどは飲まない



夕食後に、激しい運動はしない
Não fazer exercício físico em excesso.



Não tomar refrigerante que contém vitamina

お風呂に入って体をきれいにしましょう
Toma banho para deixar o corpo limpo.


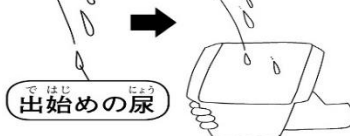
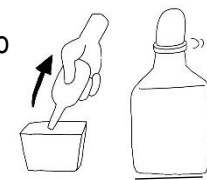
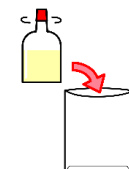
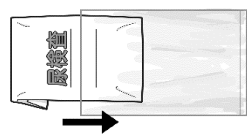



ねる前に必ずおしっこをしておきましょう
Fazer xixi antes de dormir.



尿検査ミッション～おしっこのといかた～ Como coletar a urina

※むずかしいときは、おうちのひとに手伝ってもらいましょう。

<p>①朝、起きてすぐにトイレに行きましょう。</p>  <p>すぐに、 トイレに行こう</p> <p>Ao acordar de manhã ir logo ao banheiro</p>	<p>②はじめに、少しだけおしっこを出して、途中のおしっこを紙コップにとりましょう。Coletar as primeiras urinas no copo.</p>  <p>出始めの尿</p>
<p>① おしっこを入れる容器のふたを取って、紙コップからおしっこを半分くらい取りましょう。Colocar a urina até a metade do frasco</p>  <p>こぼれないように しっかりふたを しめてね!</p> <p>Tampar bem para não vazar.</p>	<p>② おしっこを入れる容器を、名前などが書かれたふくろに入れましょう。ふくろの口は折り曲げましょう</p> <p>Colocar o frasco no saquinho e dobrar</p> 
<p>③ こぼれるのがしんぱいなときは、ビニールぶくろに入れましょう。</p>  <p>Se achar que vai derramar, colocar num saco de plástico</p>	<p>④ カバンの中に入れましょう。Colocar na bolsa e trazer.</p> 

【尿検査】を忘れない3つの作戦



おうちの方へ Aos Pais

- 尿検査のための紙コップ、採尿容器、袋を持って帰りました。袋の、学年、出席番号、性別、名前を確認して頂き、18日(火)の朝の尿をとって学校に持たせてください。また、容器のふたはしっかりと閉まっているか、袋の口は折り曲げられているかを必ず保護者の方で確認をお願いいたします。なお、体調により採尿できない場合はお知らせください。後日検査を受けていただきます。Entregaremos o material para coleta de urina. Pedimos para verificar o nome, série, número de chamada, sexo, e coletar a urina no dia 18 de manhã e trazer à escola.