

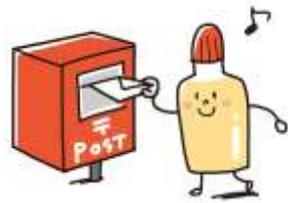
# ほけんだより



令和2年10月7日 No.11 平松美智瑠 発行

## 尿検査 提出日は10月8日(木) 9日(金)です!

### どうして尿検査をするの??



尿を作っている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。

腎臓は病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見過ごしてしまうかもしれないのです。

尿には体の情報がたくさん含まれています。正しい方法で採尿して、異常がないかを調べてもらいましょう。



### 提出場所: 保健室

- 保健室前に、学年男女別に袋を用意しておきます。
- ビニール袋から取り出して、所定の袋へ入れてください。
- 提出した人は、名簿の自分の名前のところに○をしてください。

### 提出時間: 登校後すぐ

- 登校後、教室へ上がる前に提出してください。
- 生理などで明日・明後日に提出できない人は、養護教諭まで知らせに来てください。

## 採尿方法 ☆寝る前に必ず読んでください!

- ① 検査の前日は、ビタミンCが入ったジュースや栄養剤は控えておきましょう。  
→検査の結果に影響することがあります。
- ② 前日は尿をしてから寝てください。
- ③ 朝起きて朝一番の尿を採りましょう  
→動いた後は、病気でなくても「たんぱく」が出ることがあります。
- ④ 出始めてすぐの尿は前日に尿道にたまっていたものなので採らず、途中からの尿(中間尿)を採るようにしましょう。
- ⑤ 採尿コップに採取し、容器に6~8分目まで吸い取ってください。
- ⑥ ふたをしっかりと閉めて、尿検査の紙袋に入れたら、折り曲げて提出してください。



### 忘れない工夫を!!

- 検査キットは、トイレや枕元に置いておく。
  - 忘れないところに張り紙をしておく。
  - 家族の人に声をかけてもらう。
- 色々な方法があると思います。  
それぞれ工夫して、忘れず持ってきてください!

ぜひぜひ裏面も活用してね!



## 予備日: 10月20日(火)・10月27日(火)

- 予備日に提出する人は、それまでの間、検査用具は責任をもって保管しておいてください。

表を読んだ後は、裏面をトイレに貼って準備をしておきましょう! 張り紙作戦です!!

# 10月8日・9日は 尿検査の日です

※この用紙を目につくところに貼いましょう。

※検査用具の準備はできていますか？

※寝る前にトイレを済ませておきましょう。

