



三次市立吉舎中学校
令和5年4月24日



健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかをみるためです。「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

どうして朝一番の尿？

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

どうして中間尿？

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



採り方が大切
だね！



▶腎臓ってなにをしているの？

- * 余分な老廃物や水分などを体外に出す
 - * 血圧をコントロールする
 - * 血液を作る指示を出す など
- 腎臓が正常にはたらかないと、体にいらぬものが溜まったり、貧血になったりします。



尿検査の時に気を付けてほしいこと

- 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。(左のコラムを読んでね！)
- 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。
- ⑦ 生理と重なってしまう人は、予備日に提出しましょう。(そのことは、保健室に知らせてくださいね)

※登校したら、すぐに保健室前に持ってきてください。

※提出するときには、必ず検体を透明なビニールから出して提出してください。



裏面を朝起きてすぐ目につくところに張っておきましょう！

今年もまたまた貼り紙作戦！！

4月25日・26日は

尿検査の日です。

(予備日は 5月9日)

便座の上に準備しておくのもいいかも…！



**寝る前にトイレに行きましたか？
容器はすぐ使える所にセットしましたか？**

