

ほけんだより



れいわ ねん がつ か すい
令和5年5月10日(水)
あおやぎしょうがっこうほけんしつ
青柳小学校保健室
だい 1 2 号 (けんこうしんだんごう)
第12号(健康診断号)
おうちの人と一緒に読もう♪

あした 明日、**5月11日(木)**は
にょうけんさていしゅつび
尿検査提出日です！

【配ったもの】

尿スピッツ、採尿コップ
※シールの名前が合っているか確認しまし
よう。

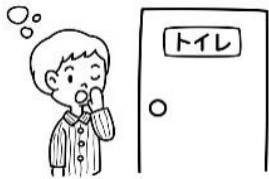
なんで調べるの??

尿のたんぱく・糖・潜血反応を調べて、腎臓疾患や糖尿病などを早期発見するために調べます。



尿の正しいとり方

①寝る前におしっこをしてから寝ます。



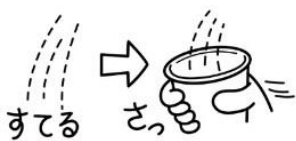
②朝、起きたらすぐにトイレに行きます。



③はじめにおしっこを少し出します。

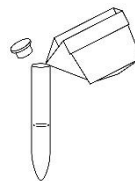
※尿道(おしっこの通り道)にたまっているおしっこを捨てるため。

④残りのおしっこを採尿コップにとります。



⑤採尿コップにとったおしっこを尿スピッツにうつします。

※満タンにせず、黒い線まで。



⑥尿スピッツのふたをしっかりとしめます。



尿検査での注意

△前日の夜は、ビタミンCの多い食べ物・飲み物は控えましょう。

△おしっこはとった日に検査しないと正しい結果が出ないので、忘れずに持ってきてきましょう。

△熱がある人(37℃以上)・生理中の方は予備日に検査するので、後でお知らせします。

※忘れそうな人は、下の部分を切って、トイレのドアに貼っておきましょう！



5月11日(木)は尿検査です！

おしっこをとったら、すぐにランリュックの中へ入れましょう！

