

ほけんだより



令和8年4月27日(月)
青柳小学校保健室
第7号(健康診断号)
おうちの人と一緒に読もう♪

あした 明日、**4月28日(火)**は
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。

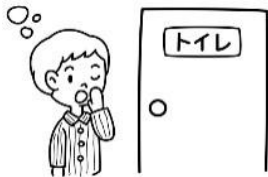
何で調べるの??

尿の蛋白・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。



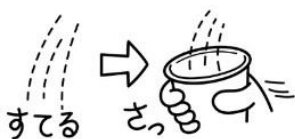
②朝、起きたらすぐにトイレ
に行きます。



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まし
めめます。



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。
- ⚠ 発熱している・生理中の方は予備日の5月8日(金)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！



4月28日(火)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！

