



令和7年5月13日(火)

柏市立酒井根西小学校

保健室

*おうちの人と一緒に読んでね

尿検査のお知らせ

はいふぶつ てん
配付物4点あります!



① 緑色のふくろ



② 尿検査容器



③ 紙コップ

④ ほけんだより 5月号

やり方をのせています。

おうちの人と読んで確認しながらやりましょうね。

ていしゅつ び
提出日

がつ か
5月14日(水)

ていしゅつ とうじつ あさ お
提出 当日の朝起きてすぐの尿しか検査できません。

(提出ができなかったら、次の日15日(木)にもってきます!)

わすれてしまった場合は…

つぎ ひ
次の日に
かならず
必ずもってこようね!

※ 月経(生理)中の方は、6月2日(月)に提出してください。

※ 二次検査については、該当者に連絡します。

かた
やり方

尿のとり方のポイント

① 当日の朝、起きてすぐの尿をとるのでトイレに行きます。

★ 前日にトイレに尿検査セットをおいておくとういす!

② 紙コップに尿を入れます。

途中から出る中間尿をとります。



③ 紙コップに入れた尿を尿検査容器に入れます。

容器を押してはなすと尿が入ります。

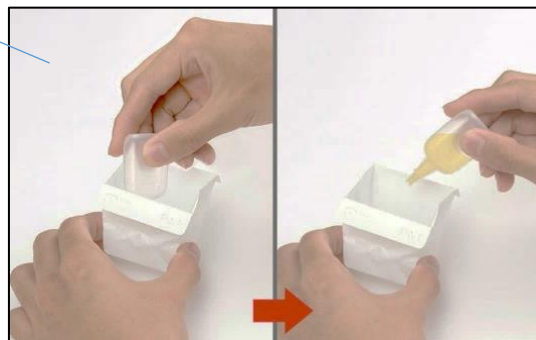
④ 容器の半分以上に尿を入れて、

フタはしっかりしめましょう。

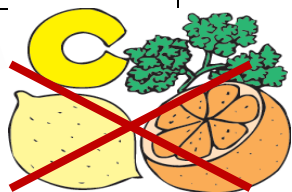


⑤ 尿検査容器を緑色のふくろに入れます。

ふくろの上を1回折って学校に出します。



前日の注意



夜、ビタミンCが多く含まれるくだものやジュースをとらないようにしましょう。※検査結果に影響する場合があります。

夜、ねる前におしっこに行っておきましょう。

尿検査はどうしてやるの？

じん臓に病気があると、尿（おしっこ）の中に入ってしまうものがあります。尿検査をすることで、じん臓の病気を見つけることができるのです。

じん臓の病気のはじめのころは、何も症状がでてこないことがあるので、尿検査で調べて見つけます。

おしっこにまじっていないか調べます



自分のからだを知るための検査です。

提出日を守りましょう！

えいせいチェック週間

ほけん委員会でハンカチ・つめのえいせいチェックを行います。

期間は5/13（火）～5/23（金）までです。ハンカチを毎日持ってきてみましょう。つめは長ったら切りましょう。

歯

朝起きた時や食事の後、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目傷つけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さに切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

