



令和7年5月13日(火)

柏市立酒井根西小学校

保健室

*おうちにひとと いっしょに よ う て ね

尿検査のお知らせ

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

やりかたをのせて います。
おうちにひととよ う て ね かくにん しなが
らやりましょうね。

提出日

5月14日(水)

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

から

必ずもってこようね！

※月経(生理)中の人には、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。

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よいです！



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。



出はじめの尿は捨てて、途中からの尿をとります。終わりの尿もさけます。

③ 紙コップに入れた尿を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。

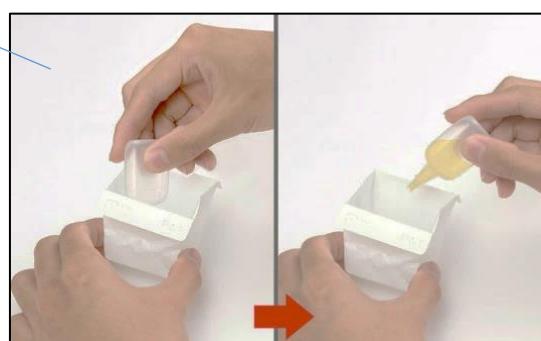
④ 容器の半分以上に尿を入れて。

ふたはしっかりしめましょう。



⑤ 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



よる夜、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。

よる夜、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）の中に入ってはいけないものが、入ってしまうことがあります。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ます。

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！

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。ハンカチをまいにちも毎日持ってきてましょう。つめは長かったら切りましょう。

えいせいチェック週間

歯

朝起きた時や食事の後は、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

前がみが目にかかるいると、毛先が目を傷つけたり、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、角が少しひくないように。深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。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

