

# ほけんだより

笛南中保健だより No.6  
2022年4月26日

## 4月27日(水)は、2回目の尿検査があります！



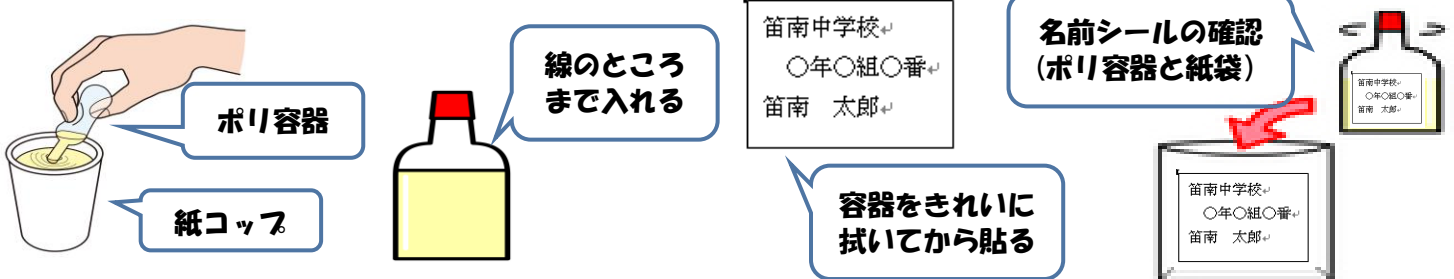
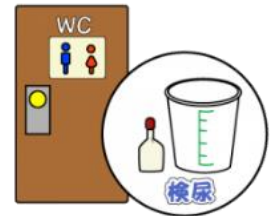
尿検査は、学校保健安全法という法律で定められている大切な検査です。尿の中の「蛋白」「糖」「潜血」を調べ、腎臓の病気や糖尿病の可能性がないかを調べます。

### 準備

- ★今日は、尿検査の必要物品を忘れず持って帰る。(名前シールの一枚は紙袋に貼る)
- ★当日の朝、忘れないように、トイレに尿検査のセットを置いておく。

### 尿の取り方

- ① 前日の夜は、寝る前に排尿しておきます。
- ② 朝起きたらまずトイレに行きます。
- ③ はじめに少し尿を出します。＊尿道にたまっている尿を捨てるため。
- ④ その後、残りの尿を紙コップに取ります。
- ⑤ 紙コップに取った尿をポリ容器ですくい、線のところまで入れます。
- ⑥ ポリ容器のふたをしっかりとめます。
- ⑦ ポリ容器に名前シールをはります。
- ⑧ 紙袋の表に名前シールが貼ってあることを確認し、ポリ容器を紙袋に入れます。



### ★注意すること★

1. 紙袋とポリ容器に名前シールが貼ってあることを確認してください。
2. 尿はとったその日に検査をしないと正しい結果が出ません。  
忘れずに持ってきてください。
3. 前日は、ビタミンCを多く含むもの(果物・ジュース等)は控えてください。  
ビタミンCをたくさん取っていると、何かの病気で血液や糖が尿の中に出ていても反応が出にくくなり、病気の発見が遅れてしまいます。