

# 保健だより

No. 3

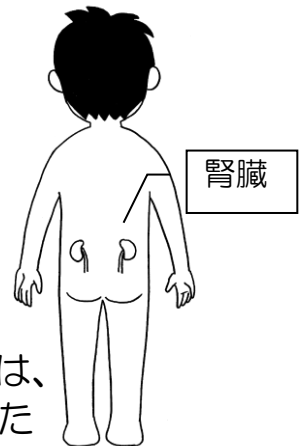
平成31年4月22日  
郷内中学校 保健室

**明日だ！ 尿検査があります！！**

**提出日・・・23日（火） 予備日24日（水）**

**大切な検査です。全員提出！**

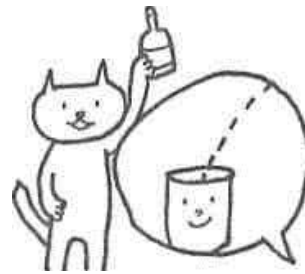
尿検査では、尿の色や成分（タンパクや糖、血液）の様子から、尿が作られる腎臓などに異常がないか調べます。健康なときの尿は、透き通っていて、少し黄色がかった色をしています。尿が赤かったり、白く濁っていたりすると、病気が疑われます。尿の色は、自分でもチェックできます。ふだんから気をつけて、健康管理に役立てましょう。



**提出方法** 家から入れてきたビニール袋から出して提出し、名簿に○を付ける。

## 尿の採り方

- ① 寝る前に必ず排尿する。
- ② 朝、目が覚めてすぐの尿を採る。



（身体を動かすことによって、検査の結果が変わることがあります。）

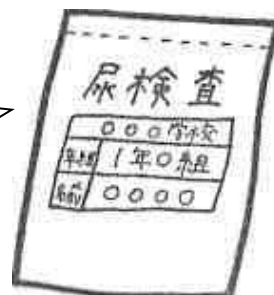
- ③ **出始めの尿は捨て、中間の尿を採る。**（雑菌や分泌物の排除）
- ④ 検査容器の線のところまで尿を入れ、ふたをしっかりと閉める。

★出せない事情のあるひとは、担任の先生か保健の先生に伝えましょう。

★24日（水）に忘れたひとは、**学校で採尿**してもらいます。

★**生理中のひとは、5月21日**に出してもらいます。

袋に学年・組・番号・  
氏名・フリガナ・年齢・  
性別を鉛筆または黒の  
ボールペンで書く。



袋の口は**2重**に  
折りましょう！