

ほけんだより



令和7年4月28日
塩沢中学校 保健室
No. 2

4月30日・5月1日は尿検査の提出日です

尿検査は、腎臓の働きに異常がないか、病気にかかっていないかを調べるための検査です。腎臓病は、発病初期にはほとんど症状がないまま進行してしまいます。そのため、尿検査は、腎臓の病気を早期に発見するための大切なものです。

今日配ったもの

① 提出袋



② コップ



③ 提出容器



上記のものが3つそろっているか、自分の名前が書かれているかを確認してください。

方法

29日(火)の夜

- ① 夜にビタミンCの入っている果物やジュースなどはなるべく飲まないようにする。
- ② 排尿してから寝る。

30日(水)の朝

- ① 朝、起床直後の尿を採る。
- ② 出始めの尿は取らず、中間の尿をコップに採る。
- ③ 容器の中に尿を9分目まで入れる。
- ④ 白いキャップをしっかり閉めて提出袋に入れ、袋の口を折り曲げる。
※二重袋は禁止。容器はそのまま袋に入れる。袋の口はセロテープで止めない。
- ⑤ 登校したらすぐに、教室の回収袋に入れ名簿に○を記入する。
・家からビニール袋に入れてきた人は、ビニール袋から出して回収袋に入れる。
・欠席等で学校に届ける場合は、9時30分までに保健室に届けてください。

※4月30日(水)に忘れた人は、5月1日(木)に提出します。

※この2日間に出せない人は、5月20日(火)に提出します。
それまで容器を大切に保管してください。