

ひだまり保健室



碧南市立東中学校 NO. 5

お待たせ！検尿があります

保健委員さんが心をこめてラベルを貼ってくれました。

先日、保健室においてある検尿グッズをみた男子が「おお～！」と喜びの声を上げていました。お待たせしました。検尿を正しく行い、自分の健康状態をチェックしましょう。当然ながら、**めざせ！全員提出**です。



- 1 提出日 4月24日(木) **クラスで回収** できるだけこの日に提出しましょう。
25日(金) **クラスで回収** 24日に提出できなかった人。
5月 2日(金) **保健室で回収** 上記の2日間で提出できなかった人は、この日に各自で保健室へ提出しましょう。(1時間目の放課まで受け付けます)

2 配布物・・・2点セット

検尿容器(スピッツ)

紙コップ



検尿を行なうと、腎臓の病気(急性・慢性腎炎)、膀胱の病気、糖尿病や、尿に血液が混じっていないかなどさまざまな病気を見つけることができます。

ポイントはここです！ちょっと難しいけどがんばってね。

3 正しい検尿の取り方

- ①前の夜トイレに行って すっきりしておく。
- ②朝起きたらすぐに トイレに行きチャレンジ！
- ③はじめにおしっこを 少し出します。
- ④中間のおしっこを紙コップにゲットします！



- ⑤紙コップのおしっこを**容器(スピッツ)の8分目まで入れて**、フタをギュッと閉めれば完璧です。

4 注意事項

- ☆前の晩は必ずトイレに行ってから寝ましょう。(検査は前日から始まっています)
- ☆容器(スピッツ)の色が濃いので、入れた尿の量がわかりにくいですが、8分目までしっかり入れましょう。(少なすぎるとやり直しになります)
- ☆4月24・25日は教室で回収しますが、ラストチャンス5月2日は保健室で回収します。
- ☆女子で月経(生理)中の方は、5月2日(金)に出します。(他の病気と間違えられるのを防ぐため)
- ☆バーコードラベルはぬらさないよう注意しましょう。

朝の提出に出しそびれ、夕方「先生これ・・・」という人が毎年何人か……。残念ですが検査には午前中の尿しか使えません。スピッツをきれいに洗って次回に備えてください。

3日間で提出できない人は、3日目に**学校で採尿**するか、各自で医者を受診して検査結果を学校に提出してもらう場合もあります。女子は先延ばしにしてしまうと、予備日の提出も体調の関係でできなくなってしまうことがあります。気をつけましょう。

検尿を忘れないポイント
明日提出できるよう、**コップ・容器・ひだまり保健室はトイレ**に置いておくといいですよ！

