



Health News

2025年4月30日
東陽中学校
保健だより No.2

明日は 尿検査 提出日です

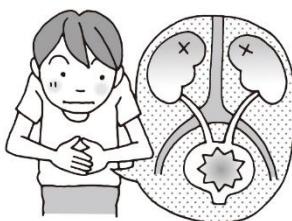
提出日	5月1日（木）
検査をする学年	全学年（1～3年）
容器や袋の配付日	4月30日（水）
尿をとる日	5月1日（木） *朝起きてすぐの尿をとる
提出場所	登校後すぐに、玄関においてある学年の袋に入れてください。 *提出したら、名簿の自分の名前に○をつけましょう。



尿検査を忘れないために、前日に検査容器をトイレに置いておくといいですよ。この保健だよりをトイレのドアに貼っておくと忘れないですね。

目的

- ◆腎臓の病気や異常の早期発見
- ◆糖尿病の早期発見



前日の注意

- ・ ビタミンCをふくんだジュース類は、前日の夕方からは飲まないようにしましょう。
- ・ 前日は、夜寝る前に尿をしておきましょう。
- ・ 生理中の女子は、担任又は保健室まで連絡してください。（1日に提出できなかった場合は、5月22日（木）に提出することができます。）

尿のとり方

 ➡ 詳しくは裏面の「採尿の手順」を見てください。

- * すぐに出た尿はとらないで、中ごろから終わりの尿をとってください。
- * 尿をとった後、容器にバーコードシールを貼り付けます。

注意してほしいこと

- ・ ビニール袋やティッシュなどは取り除いて、検査用袋だけで提出してください。
- ・ 検査袋の口は、セロテープをはらないでください。

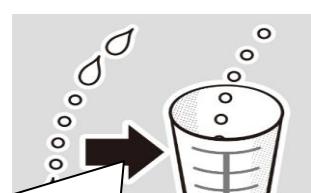
尿のとり方



寝る前に尿をする



起きてすぐの尿をとる



少し出してから途中の尿をとる

尿一次検査について

◆ 採尿前日の注意

- ① 前日の夕方から、ビタミンCをふくんだ薬剤（ビタミン剤等）やジュース類は飲まないでください。
- ② 夜寝る前に必ず一度排尿してから就寝してください。

■ 採尿の手順

【お願い】生理中の採尿は避けてください。

- 朝起きてすぐの尿をとります。
出始めの尿はとらないで、
中ごろから終わりの尿をコップに
受けてください。
※起床後に動きまわった後の尿では、
正確な結果が出ない場合があります。
- 容器のキャップをはずし、中央部をぎゅっと押して、
コップ内の尿を吸いあげてください。
※尿量が足りない場合は、容器を上に向け、
容器内の空気を出してから、もう一度吸いあげてください。
- 容器に表示されている
『←このあいだに入れる→』の
表示範囲内で採尿してください。
※尿が漏れないようにキャップを
しっかりしめてください。
- 袋上部の「一次 検尿容器用ラベル」をはがし、
容器に巻きつけるように貼ってください。
※矢印が上（キャップ側）になるように貼ってください。
容器のみを容器入袋に入れ、提出してください。
(ビニール袋やティッシュペーパー等は入れないでください。)



←こちらのQRコードから当協会ホームページにアクセスすると「尿のとりかた」を動画で
確認いただくことができます。
保護者の方にもご理解いただけるよう、容器入袋の裏面にもQRコードを記載しております。