



# 保健だより

NO. 3

令和6年4月30日

鶴来中学校保健室

～明日5月1日（水）は、検尿提出日～

年に1度の大切な検査です。忘れずに提出しましょう！

☆尿の採り方について、採尿カップ・紙の袋の説明をよく読んで下さい。

右のQRコードからも動画で確認できます。

お家のかたと一緒に確認しましょう。

☆気を付けて欲しいこと

・尿の入った容器を紙の袋に入れたら、袋の口を折り曲げ中身が出ないようにします。

（のり、セロテープ、ホッチキスなどは使用禁止です。機械が壊れます）

・尿は朝のうちに金沢の検査機関へ運ばれます。登校したらすぐに出します。

入れてきたビニール袋から出して提出します。

・生理等体の都合で出せない人は、5月21日（火）に出します。

容器はそれまで、各自で保管しておきます。

・1日の提出を忘れた人は、2日（木）の朝、保健室まで直接持ってきます。

・容器をなくしたり、失敗して新しい容器が必要な人は、保健室までとりにきます。



## 尿検査 Q&A



Q1. 何のために  
行うの？

A1. 腎臓病や糖

尿病を早期に発見するため、尿の中に  
蛋白や糖、潜血がないか調べます。

Q2. 採尿の仕方は？

A2. 前日寝る前に排尿しておき、朝一  
番の尿をとります。出始めの尿は捨て、  
その後の中間尿をとるようにします。

Q3. なぜ朝一番の尿をとるの？

A3. 朝一番の尿は濃縮されていて成分  
が多く含まれ、検査に適しています。  
また、起立姿勢を続けると出る蛋白な  
どを除外するためです。



前日は、ビタミン剤入り  
の薬剤や飲料を控えま  
しょう。

## おうちの方へ 『検尿の結果について』

今回は一次検査となります。一次検査  
の結果、二次検査が必要と判断された場  
合にのみ、本人・保護者の方へ案内をし  
ます。

二次検査は5月21日（出せなかった  
場合は6月5日）となります。

新学期が始まり、1ヵ月が過ぎました。新しい環境に慣れるため、緊張したり、人間関係づくりに気を使ったりと自分が感じる以上に心も身体も疲れやすい時期だったかと思います。少し慣れてくるこの時期は緊張も溶け、疲れが出てくることも少なくありません。

- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった






こんなサインは、心が疲れているサインかもしれません。まずは、のんびりとすごし身体と心を休ませてあげましょう。そして、先生やお友達、お家の人など信頼できる人に話してみましょう。

困ったことがある人は、保健室に相談に来てくださいね。

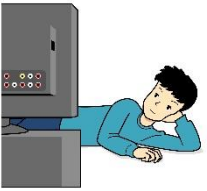





「今年は、部活にがんばろう!」「受験だから、勉強するぞ!」などの新鮮な気持ちを継続するコツは、『食事』『睡眠』などの『生活リズム』です。ゴールデンウィークも『生活リズム』を大切にして心と体の調子を整えましょう。

### 『睡眠』が心や身体にしてくれていること

<p><u>疲れをリセット</u></p> 	<p><u>骨や筋肉の成長</u></p> 	<p><u>頭の中を整理</u></p> 	<p><u>病気を防ぐ</u></p> 	<p><u>心を落ち着かせる</u></p> 
---	---	--	--	--

### 『良い眠り』できていますか？

<p><u>ずるずるテレビ</u></p> 	<p><u>YouTube に夢中</u></p> 	<p><u>返信に追われる</u></p> 	<p><u>クリアするまで</u></p> 
---	---	--	---

「眠れない」「ゲームが止められない」「SNS でトラブルをかかえている」など困っていることがあったら、相談してください。どうしたら良いかを一緒に考えましょう。