

# ほけんだより

2020.05.21

兼次小保健室 発行者：山内

## ＊尿検査があります！

検査日：5月25日（月）・26日（火）

◆尿検査では、腎臓の病気や糖尿病などがいないかを調べます。

尿（おしっこ）の色や成分（たんぱくや糖、血液）などを調べることで、病気かどうかわかります。健康なおしっこは、透き通っていて、少し黄色がかった色をしています。おしっこが赤かったり、白くにごっていたりすると、病気の疑いがあります。

### 尿検査をする前に

**前日**

- ・ビタミン入りのジュースなどは飲まない

×

Vitamin C

夕食後に、激しい運動はしない



---

**当日**

- ①目が覚めたら、すぐに尿をとる
- ②出始めの尿は流してから、採取する
- ③提出容器に移して、ふたをしっかりと閉じる
- ④尿をとり終わったら手を洗う

★提出する前に、袋の名前をチェックしてね！

## ※ここに気をつけよう！

- ・前日の夜は、トイレに行ってから寝ましょう。
  - ・朝起きてから、一番のおしっこをとります。  
（最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください）
- ＊生理中の方は、担任の先生もしくは保健室へお知らせください。

