

すくすく



児童数配付

札幌市立元町小学校

児童向け保健だより

2026年4月27日

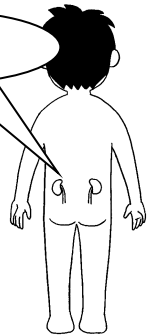
尿検査号

あした がつ にちかようび によつて けんさ 明日4月28日火曜日は、尿(おしっこ)検査です (全年)

おしっこから、たんぱく・血液・糖が出ていないか検査することによって、
腎臓やその他の病気がないか調べます。

腎臓は、腰のあたりに左右1つずつあり、そら豆のような形をしています。
腎臓に送られてきた血液の中から、いらぬものをとりのぞき、おしっこに
して体の外に出しています。1日に出るおしっこは、1～1.5リットルです。

これが腎臓



きょうも 今日持ってかえるもの

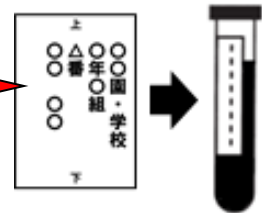
・紙コップ ・試験管 ・名前入りラベル

※忘れないようにふくろにいれて、トイレのドアのノブにかけたりトイレの中においておいたりする
といいですね。

◎おしっこのとりかた

- ① おきたくすぐ トイレにいきましょう。
- ② はじめのおしっこをすこし出してから、紙コップにおしっこをとりましょう。
- ③ おしっこを試験管に (8分目くらいの量でOKです) いれ、

ふたをしっかりとめてからラベルをたてにはり、
ビニール袋にいれて、かばんの中に入れましょう。



- ④ 学校にきたら、試験管はビニール袋から出し、自分の番号のところの試験管立てに
入れましょう。

～保護者の方へ～

持ってくることを忘れた場合は、学校でとるか、御家族の方が届けていただく
ことが可能です。届けていただく場合は9時までに学校へ御提出ください。

その他、詳細は裏面を御覧ください。

尿検査のお知らせ

4月28日（火）に、尿検査を行います。

1. 検査の項目

たんぱく、糖、潜血の3種類について、検査します。

2. 尿をとる前日の注意

- 汗をかくような、はげしい運動はなるべくさせないでください。
- たくさんの糖分やビタミンCが含まれている食べ物（おかし類）やのみもの（ジュース類）をとりすぎないようにしてください。
- 必要以外の薬はのませないでください。
- ねる前には必ず排尿させてください。

3. 尿をとる時の注意

- 尿は朝起きてすぐの尿をとってください。
- できれば排尿中間の尿をとってください。

4. 尿のとりかた

- ① 紙コップに尿をとります。
- ② 尿を紙コップから試験管にうつして、しっかり栓をします。
※ 尿の量は試験管の8分目までいれてください。
- ③ ラベルを縦向きに試験管にはってください。



◎ 提出時には、ビニール袋に入れて持参してください。

◎ 当日お子さんが欠席の場合は、ご家族の方が9時00分までに学校にとどけてください。とどけることが難しい場合は、2次検査（5月20日）の日に行います。

5. 検査の結果

- 異常がなければ、特に通知しませんのでご了承ください。
- 尿の中に、たんぱく、糖、潜血が出た場合、次のことが考えられます。

たんぱくが出たとき	○じんぞう病 ○起立性たんぱく(立っているときたんぱくが出て、寝ると出ない) ○はげしい運動でつかれたとき、きんちょうしたとき、間食を多くとったとき
糖が出たとき	○糖尿病 ○さとう、野菜を多くとったとき
潜血が出たとき	○じんぞう病 ○外陰部の傷、生理

※ したがって、一回目の検査で尿にたんぱく、糖、潜血が出ても病気とはかぎりません。

- 今回の検査で、たんぱく、潜血が出たお子さんには、日をあらためてもう一度尿をとってもらいますので、後日お知らせします。
- 今回の検査で、糖が出た場合は、早急な対応が求められるケースがあるため、その尿でただちに詳しい検査（尿に含まれる糖量検査、ケトン体の有無）をおこない、その結果、専門医の受診が必要な場合に、ご家庭へお知らせします。
- 現在医療機関に通い医師の指導を受けている場合、検査結果を主治医に御報告の上、引き続き主治医の指示に従ってください。なお、主治医と相談の上、1次検査を希望されない場合は、学校に連絡してください。