

ほけんだより4月

健康診断特別号

札幌市立手稲西中学校
2026/4/23 保健室

明日24日(金)は尿検査です

【今日の過ごし方】

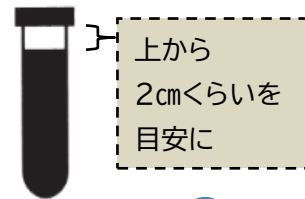
- ①たくさん糖分やビタミンCが含まれているもの(お菓子・ジュース類)をとり過ぎない。
- ②寝る前に、必ずトイレを済ませる。(寝ているときに作られた尿が検査に適した尿です。前日に作られた尿は、寝る前に出しておきましょう。)
- ③紙コップと試験管をトイレに置いておく。(朝にうっかりして、とり忘れることのないように)



【明日の朝の流れ】

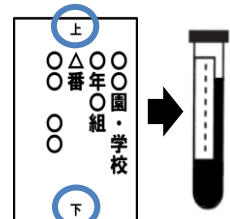
①朝起きたら、すぐトイレへ!

体を動かすと、害のないたんぱくが尿に混ざることがあり、病気の可能性があるたんぱくが見分けられなくなってしまいます。



②紙コップを使って、中間の尿をとる

出始めの尿は、前日の残りの尿で検査に適していません。眠っている間にできた中間の尿をとりましょう。



③紙コップから試験管に尿をうつし、

フタをしっかり閉めてから → ラベルの上下を確認してたてに貼り → ビニール袋に入れる

④登校したら、尿を試験管立てに提出する

輪ゴムやテープ、ビニール袋などは、全て自分で外して、教室に用意されている黒いゴミ袋に捨てます。教室のゴミ箱には捨てません。試験管は、自分の出席番号の場所に立てましょう。欠席者の場所は空けておいてください。

【その他の注意・連絡】

- ①明日忘れてしまった人は、学校で尿をとります。担任の先生に申し出てください。
- ②明日欠席する場合、おうちの人が11時00分までに学校に届けることができれば、検査を受けることができます。届けるのが難しい場合は、第2回検査(5/12)を受けます。
- ③今回の検査で異常がなかった人にはお知らせはありません。第2回検査の対象になった人には後日プリントで連絡をします。
- ④女子で生理中の方も、今回は通常通り検査を受けてください。ラベルにマークなどをつける必要はありません。