保健だより

令和５年４月 19 日(水)
仙台市立東華中学校
保健室　　No.2

明日は尿検査回収日です。全学年対象です。

尿検査はとても大切な検査です。早朝尿に，たんぱく質や血液の反応がみられると，腎臓や膀胱などの働きに異常がある場合があります。また，腎臓が弱っている時は，疲れやすい，風邪をひきやすいなどの症状が出てくる場合があります。しかし，症状が何もないまま病気になっていることもあります。尿検査を受けることによって，早めに異常を発見することができます。自分の健康も守るために，きちんと提出期限を守り，正しく検査を受けましょう。

次の注意事項をよく読んで，忘れずに提出してください。

提出日：明日４月 20 日（木）の朝

① 容器類がそろっているか確認する

□容器を入れる袋　※名前を確認する
（名前は常用漢字に置き換えられています。例：髙→高，﨑→崎，凜→凛など）
□尿検査用容器
□採尿コップ

② ２０日（木）の朝，起きたらすぐの尿（早朝尿）を採尿する

・起きたらすぐにトイレへ行き，少し排尿した後の尿（中間尿）を採尿する。
・採尿は配布された採尿コップを使用し，尿を容器の半分位まで入れる。
容器のキャップは，しっかりカチッというまで，最後まで指で押し，
こぼれないことを確認する。
・名前が記入されている袋に入れて封をし，学校へ持参する。

③ その他注意事項

・ビタミン C を多く含んだビタミンの錠剤やジュース，スポーツドリンクは結果に影響する場合もあるので，前日の夕方から飲まないようにしてください。
・採尿を忘れてしまった場合は，予備日が４月２１日（金）になります。容器や袋をなくさずに，２１日（金）の朝に必ず採尿し，提出してください。
・採尿したのに忘れてしまった人は，容器と紙コップを新しく保健室までとりに来てください。２１日（金）の朝にもう一度採尿し，保健室に提出してください。
・生理中の場合は，５月８日(月)の２次検査の時に検査をするので，容器や袋は大切に保管しておいてください。もし採尿してしまった場合は，保健室の青柳までお知らせください。