

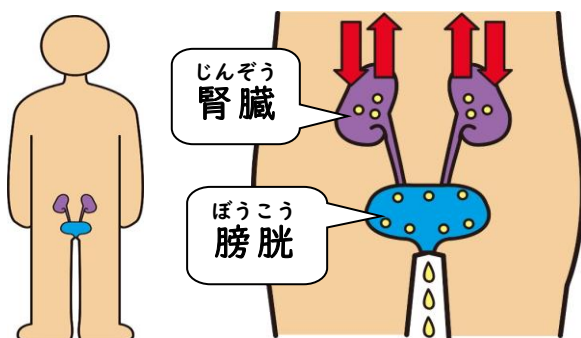
ほけんだより 4月

ねん がつ か
2026年4月10日

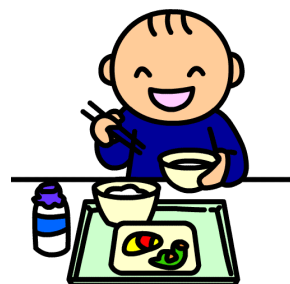
せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

にち げつ しょうけん さ ひ
13日(月)は 尿検査の日です

- ① じんぞう ぼうこう はたら
腎臓や膀胱の働きを
しら
調べます。



- ② えいよう
栄養がきちんとエネルギーに
なっているかを調べます。



しょうけん さ ぜんじつ ちゅう い
尿検査の前日に 注意すること

ビタミンC
が多く入っ
たものと
らない



ビタミンC入りの
いんりよう
飲料

レモン、みかん
いちご など



はげ うん どう
激しい運動
はひかえる



よる まえ
夜ねる前に
トイレに
行く

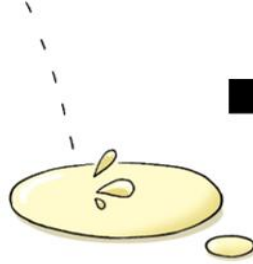
うらにつづきます

尿検査のやりかた

朝起きて最初に行く
トイレで尿をとる



尿を少し出す



採尿コップで尿をとる



最初に出る尿はよごれているため、まず尿を少し出してから、採尿コップに入れてください。

寝る前に、検査セットを
トイレに おいておきましょう。



13日(月) 登校後
教室で提出しましょう。



おうちの方をお願いします

- ナイロン袋の中にも、採取方法の用紙を同封しています。
お子さんにつきそっていただき、上手にとれるように、ご協力をお願いします。

- 欠席等の理由で、お子様による提出ができない場合は、保護者の方が
8時50分までに学校までご持参ください。検査機関の方が回収のため9時頃来校されますので、ご協力をお願いします。



- 検査当日、生理中の場合は、学校までご連絡ください。
今回の提出は見合わせ、4月21日(火)に検査を受けていただきます。

