



ほけんだより



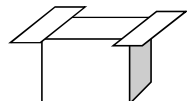
2024年（令和6年）
5月 保健室

回収日は5月28日(火)・5月29日(水)、6月12日(水)です。

- ★女子：生理中の方は提出しないでください
- ★1回目の検査で異常があった場合、2回目の検査についてお知らせします。

準備

- ①前日の夜のうちに、トイレにカップと容器を置いておく。
- ②夕方からはビタミンCを多く含んだ食品や薬品をとらないようにしましょう。
- ③前日夜は、激しいスポーツはひかえよう。
- ④入浴して体をきれいにしておこう。



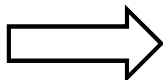
尿をとるときの注意

1. 寝る前に排尿をする。
2. 朝起きたらすぐトイレに行き、尿をとる。
3. 出はじめの尿はとらず、中間の尿をとる。

尿をとった後にすること



バーコードラベルの裏面をはがして容器に貼ってください。



バーコードラベルは縦向き(写真のように)貼り付けてます。

- ★前日にとった尿は提出できません。
- ★回収日以外の日に尿の提出はできません。

自分でもできるおしっこチェック!

濃い黄色

汗をたくさんかいたとき、ちょっと疲れたときのサインです。

茶色っぽい赤色

肝臓や腎臓に異常があるときのサインです。

透明な黄色

健康です。

明るい赤色

血液が混じっているときのサインです。身体の中で炎症を起こしている可能性があるなので再検査が必要です。

腎臓の働きが悪いと、血液やたんぱくなど、体に必要なものまでおしっこに混じってでてきてしまいます。尿検査は、腎臓病や糖尿病など、自分では気がつきにくい病気を見つけるチャンスなのです。

