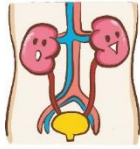


すこやか No.3

2026年（令和8年）4月15日
福山市立東朋中学校

尿検査

腎臓の病気などを早期にみつけるための大切な検査です。
忘れずに持って来ましょう！！



全学年 明日 4月16日(木)
朝の学活時に提出

次の注意事項をよく読んでから採尿し、提出してください。

提出について

- ★教室に用意されている袋に提出し、名簿に○印をつける。
- ★月経中の方は、2次検査の日に提出する。
- ★尿は保存できないので、提出日時は必ず守る。

早ければ9時ごろに回収に来られます。それ以降に提出しても間に合いません。

提出日時に遅れた場合は、次の日程で再度採尿し提出することになります。

1次検査 4月16日(木) 朝の学活時 生徒全員

(月経中の方は5月1日(金) 提出)

4月17日(金) //

16日 未提出者

2次検査 5月1日(金) //

1次検査で異常のあった生徒

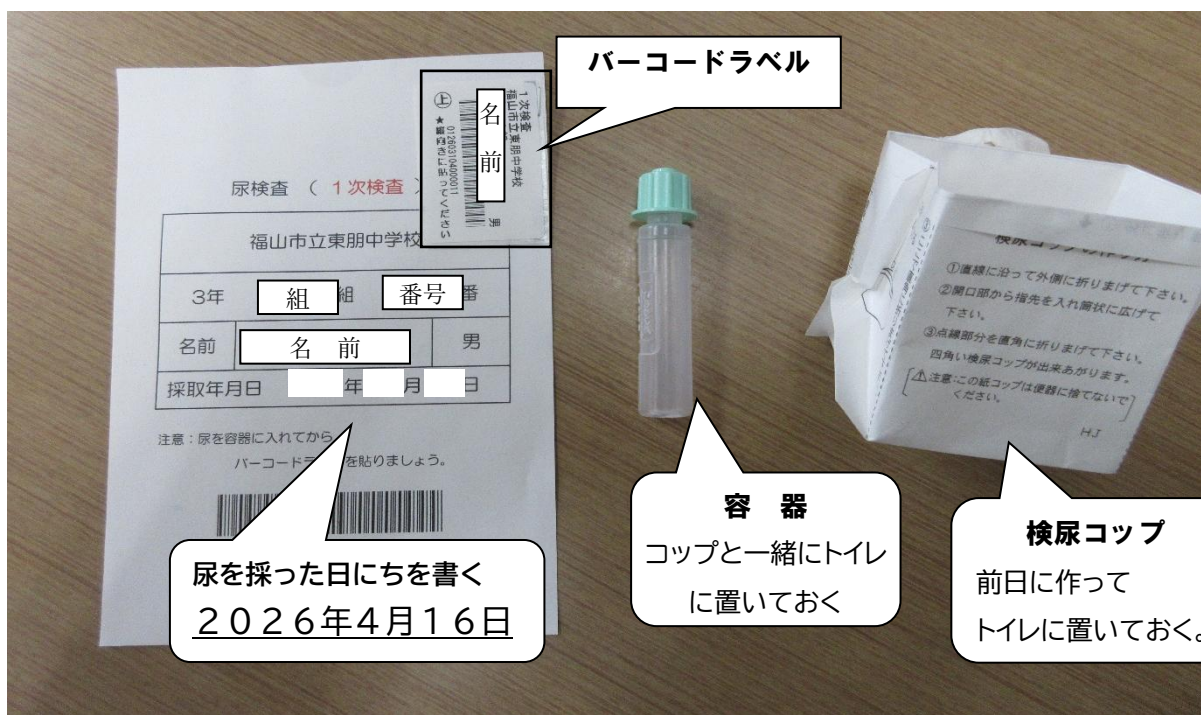
1次検査未提出者

蛋白 ±以上
糖 ±以上
潜血 +以上



配付物

袋とバーコードラベルの名前などが間違っていないか確認してください



採尿方法

容器を入れる袋の裏面参考に、正しく尿を採りましょう。

★病気や異常がなくても尿の採り方によって、尿中に蛋白などが出ることがあるので正しい方法で尿を採ることが大切です。

- 1 コップを作って容器などと一緒にトイレに置いておく。 袋に採尿年月日を書いておく。
- 2 寝る直前に排尿をすませる。排尿後はゆっくり歩いて布団に入りそのまますぐに寝る。
- 3 朝起きたらすぐにトイレに行く。
- 4 出はじめの尿はとらず、**途中からの尿**をとり、容器の線の間まで吸い取る。

良い量



この線の間まで
入れてください

少ない量



【注意】

※前日の尿は検査できません。

※尿の量は大切です。(少なすぎると検査ができません)

最低ライン
(これ以下は測れません)



- 6 容器の**ふたをしっかりと閉め**、ぬれていたらペーパーでふき取る。
- 7 バーコードラベルを**縦長に貼る**。

良い貼り方



悪い貼り方①
(バーコードが横)



悪い貼り方②
(バーコードが斜め)



わすれないでね



- 8 袋に入れて、学校に持って行く。家に置いたままにならないように

尿のとり方

朝起きて一番のおしっこをとります

最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください



忘れそうだからと前日におしっこをとってはダメ。

→ 正しく検査できないことがあります

～正しい検査結果を得るために

守ってほしいこと～

- ① 前日の夕方からは、ビタミンC（ビタミンCを添加したお茶やジュース）を摂りすぎないこと
 - ・ 潜血反応陰性化するおそれがあるため
- ② 尿に蛋白が混じることがあるため、前日に激しい運動を避けること
- ③ 尿に蛋白が混じることがあるため前日、就寝直前に必ず排尿をする。
- ④ 起床後**すぐに**トイレに行って採尿する。
 - ・ 体を動かした後に採尿すると蛋白が混じることがあるため
 - ・ 排尿の初めは、尿道の分泌物が混じるので、排尿途中の尿（中間尿）をとる。