

# 保健だより

令和6年4月18日(木)  
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。早朝尿にタンパク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ことがあります。しかし、症状が何もないうまま病気になっていることもあり、尿検査を受けることで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19日（金）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  
(名前は新字体に置き換えられています。例：高→高，崎→崎，凜→凜など)
- 尿検査用容器
- 採尿コップ

### ② 19日（金）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，カチッというまで，最後までしっかり指で押し，  
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の予備日は4月22日（月）です。容器や袋をなくさないようにして，22日（月）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，新しい容器と紙コップを保健室までとりに来てください。22日（月）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2日（木）の2次検査の時に回収をするので，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。