ほけんだより

9月

2020年
9月23日（水）
山崎東中学校
保健室発行
NO,8

明日２４日（木）は尿検査です！

２３日（水）…本日、採尿セットを持ち帰ります。



①提出袋
自分の名前ラベルが貼ってあるか確認してください。

②尿提出容器
自分の名前ラベルが貼ってあるか確認してください。

③採尿コップ



※忘れそうな人は夜のうちに容器をトイレに置いておこう！

２４日（木）…朝の一番尿をとります。



最初の尿を少し出してから、採尿コップにとります。
とり終えたら容器のふたはしっかりと閉めましょう。
容器を提出袋に入れたら完了です。

＊注意＊

・**採尿量は容器の印のところまで**入れましょう。
量が不足しているものは、検査が出来ないことがあります。
入れすぎの場合も測定エラーが出るので気をつけましょう。

・女子で**生理中の人は次回10月13日（火）に提出してもかまいません。**（生理中であっても尿の提出があれば検査はしてもらえます。）

２５日（金）…予備日です。 24日に欠席だった人、うっかり忘れた人はこの日に持って来てください。

尿検査前日に注意すること！！

1 激しい運動は避けること
2 夕食後や夜食にはジュース類をとらないこと
3 忘れそうだからと前日に尿をとっておかない
4 夜、トイレに行ってから寝る





尿をとるときは出始めの尿をとるより、途中の尿をとってください。出始めの尿は尿道というところにたまっていたものです。膀胱に溜まっていた出始めて中ごろの尿をとりましょう。

尿検査はタンパク・糖・潜血について検査するので、夕方からビタミンCを含んだ飲み物やジュース類を飲まないようにしましょう。検査結果にでることがあります。注意してくださいね。



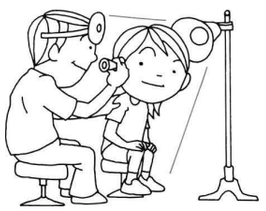
尿検査の記号って？

たんぱく、糖、血液の各項目について

おしっこに混じっていない	－
どちらともいえない	±
おしっこに混じっている	＋

±、＋の人は、２回目の検査を行います

□今後の健康診断（予定）



10月13日（火）尿検査二次（一次陽性者・未提出者）
10月14日（水）駅伝前健康診断（陸上部）
10月16日（金）眼科検診（1年生）
11月　5日（木）心臓検診二次（再検査が必要な人）
12月17日（木）耳鼻科検診（1年生・2,3年は抽出者のみ）
＊11月に問診票を配布します

※保健ファイルを持ったままになっている人がいます。保健ファイルは家の人に中身を渡したらすぐに返却するようにしてください。