



今年度も「睡眠」を意識した規則正しい生活習慣！

進級・進学、そして新たな出会い。新学期を張り切って過ごしている人も多いと思います。マスクの着用が個人判断にゆだねられ、自分自身の健康管理をしっかり行う力が求められるようになりました。そんな時だからこそ、健康管理が大切！たっぷり眠り、しっかり朝ご飯を食べて登校しましょう。抵抗力を高めることも感染予防につながります！手洗い・うがい・咳エチケット等、自分でできる予防対策を継続していきましょう！



***** 明日(4/13)は尿検査の提出日です *****

尿検査は、腎臓の病気や糖尿病がないか等を調べるための検査です。

腎臓は、体中の血液をろ過して、血液中の不要な成分と水分を尿として体外に出す働きをしています。

腎臓や尿管、膀胱に異常があると、尿に「蛋白」「血液」「糖」が混ざったり、尿の量・色・においに変化が現れたりします。尿は、あなたの健康の大切なバロメーターです。

<尿検査>

対象：全校生徒
提出日：4月13日(木) 予備日14日(金)
提出場所：各教室



本日の配付物

- ①提出用の袋（氏名を確認してください。）
- ②プラスチックの採尿スポイト
- ③採尿コップ

* 検査方法 * ～正確に検査を受けよう！～

- ①検査前日（今日）の夕食後は、ビタミンCを多く含んだ飲食物（果実や生ジュース）をとらないようにしてください。

*検査結果に影響することがあります。

- ②寝る前に必ず排尿し、翌朝起きてすぐの尿を採尿コップにとります。

*出始めと終わりの尿は捨て、中間の尿をとってください。

- ③尿を容器の線の所まで入れます。

- ④容器のふたをしっかり閉めます。

*ふたをきちんと閉めれば、尿がもれることはありません。

- ⑤袋に容器を入れ、中身が出ないように袋の口を折りたたんでください。

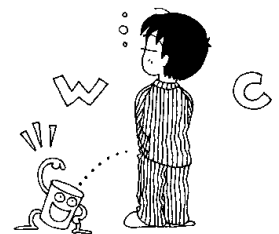
*学校に提出の際は、ポリ袋から出して提出してください。

- ◎月経中の女子は、4月26日(水)に検査を行います。それまで、容器は保管しておいてください。

(学級担任 または 保健室 松木 まで連絡してください。)

裏面に、検査機関からのお知らせがあります

必ず、検査当日の
朝起きてすぐの一番尿を
とってください。



尿検査（1次）提出日 4月13日（木）*予備日26日（水）