

保健だより

4月号 ②

守口市立梶小学校
保健室
2022年4月21日(木)
保護者向け NO.2



尿検査のお知らせ

提出日：4月22日(金)・＜予備日 25日(月)＞
※明日の朝、必ず提出してください。

対象学年：全学年（1～6年）

《注意事項》

①容器と袋に貼っている、

年	組	番号	氏名
---	---	----	----

シールの確認する。

②前日に、ビタミンCが多い物、甘い物をひかえる。
(ジュース類、くだもの、ビタミン剤など)

③前日の夕方以降の激しい運動もなるべくひかえる。
(タンパクは、激しい運動後や疲労でも出たりするため)

④就寝前に必ずトイレに行って排尿する。

⑤朝一番の尿をとる。中間尿を取るようになる。

※生理中の場合でも、出来るだけ提出する。

《採尿の仕方》お子さんと一緒にご確認ください。

- ①朝、起きてすぐの尿を採る。
出始めの尿を少し捨ててから、検尿コップに採る。(中間尿)
- ②容器をつまんで、検尿コップの尿を吸い上げるようにして線のところまで入れる。
(特に低学年は、出来る限り保護者の方がしてあげてください。)
- ③容器のふたをしっかりと閉める。
- ④紙袋に入れて、袋の上を折り曲げる。



ここまで尿を
吸い上げる

*ビニール袋等に入れて持ってくる場合、
教室で袋から出して、担任に提出してください。

保健室より

- 尿検査は、「腎臓の働きに異常がないか」「糖尿病等の疾患はないか」を調べるものです。腎臓は、分かりやすく言うと【血液のクリーニング屋】です。有毒なものを尿と一緒に排泄してくれます。また、体内の水分量や塩分量を一定に保つという働きもしています。ですので、尿検査はととても大切な検査の1つです。お忙しいとは思いますが、子どもたちがちゃんと提出できるよう、ご協力よろしくお願いいたします。
- 11～19日にかけて、各学年発育測定を行いました。発育測定の前に保健指導として、「保健室のルール」「健康診断について」の話を各クラスでしました。どんな話だったか、ぜひお子さんに聞いてみてください。