

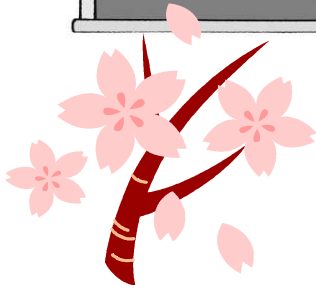
# ほけんだより

尿検査  
のお知らせ

このほけんだよりには、  
何個「尿」の文字が出てく  
るでしょうか？  
(答えは最後に)

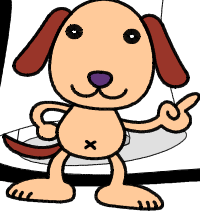
2020.4.15

五城目第一中学校 保健室



新年度がスタートして10日ほどになりますが、生活リズムや環境の変化で疲れは出ていませんか？ 桜も咲き始めて暖かくなってきましたが、まだ肌寒い日もあり、気温の変化で体調をくずすことがあります。自分に合った生活リズムを守り、健康管理にも気を配ってください。

今回は尿検査の連絡をします。



**16日(木曜日)は、  
尿検査があります！**

忘れないでね。



家に帰ってカバンから出したらすぐに、検査セットをトイレに準備しておきましょう。

(裏面を利用してください)



## 16日(木) 朝一番の尿をとります。

**尿のとり方**

- 前日の夜、寝る前にトイレに行っておきます。
- 朝、起きたらすぐにトイレに行きます。
- はじめに少し尿を出します(\*)。  
※尿道にたまっている尿では、正しく検査できないため
- 尿を紙コップにとります。
- 紙コップの中の尿を、ポリ容器(スポイト)で吸いあげます。
- 容器のふたをしっかりとめて、袋に入れます。  
**袋は必ずのり付けを！**

忘れ物に注意!

やべー！  
忘れたら受けられなくなってしまう



家に入れてきた(包んできた)ポリ袋などは、取り除いてから回収袋へ入れてください。

学校に着いたらすぐに、教室の回収袋へ入れます。

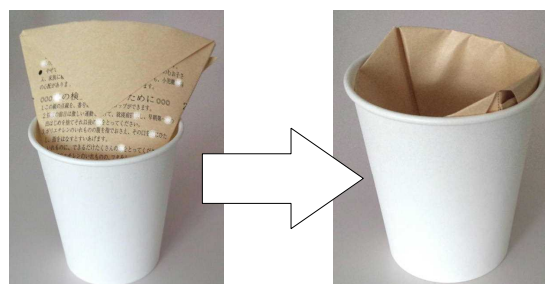
★大事な検査です！正しく受けましょう★



\*女子で受けられない人(生理中)や出し忘れた人は、次の検査日(4月22日)に行きます。

→容器を捨てないで家で保管しておいてください。

用紙下部をポケットにして検査セットを入れ、トイレや必ず目にする場所へ貼っておきましょう。



市販の紙コップがあればそれを使用したり、重ねて使うと、尿をとるときや容器に移すときに、落ち着いてできると思います。

このようにドアへ貼っておき、忘れないようにしてね。

ここを谷折りしてポケットに

※「尿」は全部で16個