

ほけんだより

令和8年4月
板橋区立加賀中学校
保健室 No.4

4月21日(火)は尿検査提出日です。



<袋・容器・コップはありますか？>

- ◆袋に記載されている情報に誤りがないか確認する。
- ◆訂正がある場合は、赤字で修正する。

<検体の取り方> ※裏面を見てください。

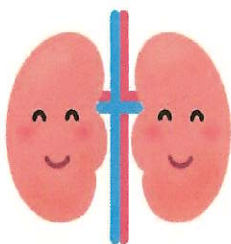
<回収について>

◆**登校後、すぐに** 教室にある回収袋に提出し、名簿に○を付ける。

※必ず1校時の前に提出する。

※回収切時間を過ぎてしまうと、検体を提出することができません。

<注意事項>



- ①前日の夜は、寝る前に必ず排尿する。
- ②朝起きたらすぐに採尿する。(食事や着替えの前に)
- ③生理中の生徒は、予備日(4月27日(月)の朝)に提出する。

腎臓は、血液から体内のいらぬものを濾過し、尿として体外に出す役割をしています。体に異常があると、尿にも変化が現れ、尿の色や量、においなどに変化を起こし、体の異常を知らせます。

尿検査では、尿の中にたんぱく質、血液、糖が混じっていないかを調べ、腎臓病や糖尿病などの早期発見を目的として実施します。

腎臓クイズ

腎臓の大きさは、
どのくらいでしょう？

- ①たまごぐらい
- ②人の握りこぶしぐらい
- ③ハンドボールぐらい



正解は… ②人の握りこぶしぐらいです。
ソラマメのような形をしていて、重量は1つ約150gです。
背骨をはさんで左右に1つずつあります。

尿検査について

尿検査は腎臓病・糖尿病を早期にみつけるための大切な検査です。
下記の注意事項をよく読んでから採尿し、学校へ提出してください。

◆ 前日から必ず守っていただく注意事項 ◆

錠剤やジュース類はダメ



ビタミンCを多量に含んだもの（錠剤やジュース類）は、飲まないようにしてください

寝る前に必ず一度排尿



夜
必ず!

採尿前日は、寝る前に必ず一度排尿してください

朝起きてすぐの尿



朝
必ず!

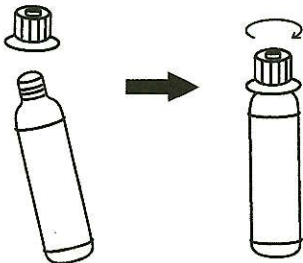
朝起きてすぐの尿をとってください

上記事項を守らないと、検査結果に影響する場合があります

■ 採尿の手順

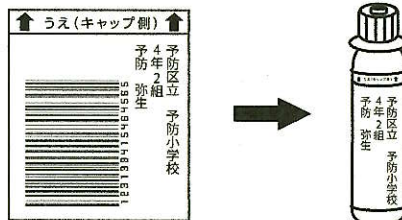
① 朝起きてすぐの尿をとります。
はじめに少しだけ排尿をして、そのあとの尿をコップにとってください。
（起床後、動きまわった後の尿では、正確な結果にならない場合があります）

③ キャップをしっかりしめてください。

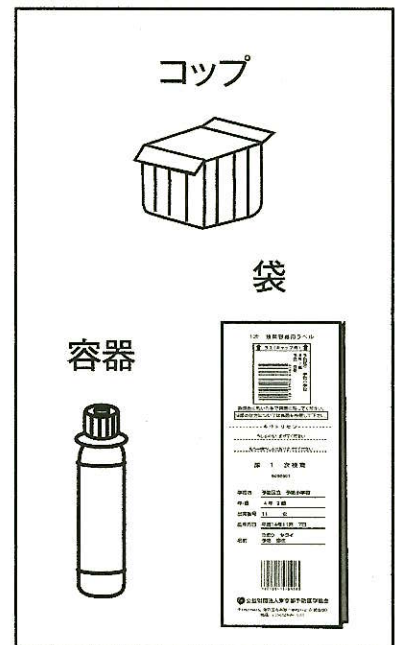


② 容器をつぶし、中の空気を出して尿を吸いあげます。
（容器の半分ほどに満たない場合は、容器を上に向けて空気を出して、もう一度、吸いあげてください）

④ 袋に添付してあるシールをはがし、容器に貼り付けてください。容器を袋に入れてください。



▼ 学校で渡されるもの ▼



公益財団法人東京都予防医学協会
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION

〒162-8402 新宿区市谷砂土原町1-2(保健会館)
電話 03-3269-1131