

ほけんだより

NO. 3 尿検査
令和7年4月30日発行
杉並区立高南中学校
保健室

入学や進級から1ヶ月、やる気いっぱいみなさんの姿をたくさん目にすることができました。一方で新しい環境に慣れ始めたこの時期は、疲れを感じやすくなります。また運動会練習も始まりますので、体調管理が大切です。そのために必要なこと、第一は睡眠！朝、布団からなかなか出られないという状態の人、休みの日は普段より2時間以上遅く目が覚める人などは睡眠不足の兆候です。ぜひ自分に合った睡眠時間を考え、生活をしてください。

また体調管理をする上でむし歯があったり、視力が悪く見えにくい状態であったりすると体調悪化につながります。健診のお知らせをもらった人は必要な医療機関に早めに受診をし、ベストな健康状態で過ごせるようにしましょう。

尿検査があります。必ず確認を！

◆容器を提出する日時◆ 5月2日（金） 8：45まで

※2日に提出できなかった人 5月7日（水） 8：45まで

（この日は、どうしても2日に提出することができなかった人のための予備日です。
特別な理由がない人は、必ず5月2日に提出してください。）

◆提出方法◆

登校後すぐ、各教室の男女別の袋に各自が提出し、名簿に○をつけてください。

（朝学活終了後に保健給食委員の人が、各クラスの回収袋を保健室へ提出しますので、提出は必ず「登校後すぐ！」にしてください。）

★もしも忘れてしまった人は？！・・・

5月21日（水）の朝、二次検査の提出日に提出してください。

☆5月2日、7日が生理中の場合も5月21日（水）

に提出します。二次検査対象で5月21日が生理にあたる場合は

保健室に相談に来てください。



忘れそうな人は、トイレやカバンの上など、目につきやすい場所に容器を置いておこう！

※本日、尿検査の容器を配布します。「容器・提出袋（ラベル）・コップ・ほけんだより（このお手紙）」の4点セットです。

※提出袋とラベルには名前が記入されています。自分の名前が正しいか、必ず確認してください。

※「ほけんだより」「提出袋の裏面」の説明をよく読んでから、採尿してください。

★女子で生理中の人は、保健室に来て、指示を受けてください。



なぜ、尿検査をするの？

尿の中にたんぱくや糖、血液が混じっていないか、病気にかかっていないかを調べます。尿は、体の中でいらなくなったものが水分と一緒に排出されるものですが、体の動きに異常が起これば、尿にたんぱくや糖、血液など体に必要なものまで一緒に混じって出てきてしまいます。尿を調べることで、体の調子の変化や治療が必要な病気にかかっていないかを知ることができます。

健康な時の尿は、透き通っていて黄色が掛っています。水分をたくさんとって尿の回数が増えると、ほとんど色のついていない尿になります。反対に汗をいっぱいかいて尿の量が減ると、濃い黄色になることもあります。尿が赤かったり白く濁ったりしているときは、どこか悪いところがあるというサインなので、病院に行って診てもらいましょう。
※尿検査は大きな病気を早期に発見するために大切な検査です。全校生徒が必ず尿検査を受けるようにしましょう！！

尿検査を正しく受けるコツを教えます！

1. 朝一番の尿で！！

朝最初に出る尿は寝ている間に作られるため、水分摂取や運動などの影響がなく、正確に検査することができます。

2. 出始めの尿を少し流してから採る！！

出始めの尿は、尿の通り道や出口からの雑菌や分泌物がまじっています。正確な検査のためには出始めの尿を少し流して中間の尿採るのがポイント！



3. 前日の夜には・・・

ジュースやビタミン剤（ビタミンCを多量に含んだもの）を飲まない。また、寝る前に必ずおしっこをして、膀胱を空にしておこう。