



ほけんだより

平成 25 年 5 月 14 日
須木中学校保健室



○尿検査のお知らせ

明日 15 日 (水) の朝, 尿検査の提出日になっていますので、下の注意をよく読み忘れずに提出してください。(本日 14 日容器を配付しました。)

尿検査は腎臓の検査です

尿は体の中(血液の中)にある不要なものが腎臓でこされて(濾過^{ろか}されて)作られます。尿を検査することで、腎臓の働きが正常かどうかを知ることができます。

尿をとるときの注意

- ① **容器のシールに名前を書き**、寝る前に排尿をして、朝一番の尿をとりましょう。

睡眠中は水分を取らないため、早朝の尿は濃縮されています。濃縮されていると、尿中のいろいろな細胞が見やすい状態にあるので、朝一番の尿を取ります。

- ② 排尿する前に紙コップを作っておきましょう。
③ 紙コップに尿をとり、プラスチックの容器の中ほどを指ではさみその口を尿にひたし、指をゆるめて線の所まで、吸い上げてください。
④ プラスチック容器の口をしっかりと締めてください。
⑤ 15 日 (水)、登校したらすぐに教室に準備しているビニール袋に入れ、名簿に○をつけてください。

その他注意

- ※便器にたまった尿は正しい結果が出ないので、とらないでください。
- ※女子で生理中の方は袋に○をつけてください。
- ※5月29日(水)に二次検査があります。対象の方には事前に、連絡します。
- ※袋はホッチキスで留めないでください。しっかり折って入れてください。(ビニール袋などに入れて提出しない!)
(検査当日、疲れなどで体が不調だったために、たんぱく等が出る場合があります。そのような方は二次検査の対象となります。)

○眼科検診のお知らせ

日時 5月15日(水) 13:30~

歯科検診と同様、1年生から検診を始めます。昼休み中に検診を行いますので、時計をよく見て早めに行動しましょう。

検査の流れ

- ① 出席番号順に廊下に並びます。
- ② 1年→2年→3年の順に、廊下から階段にかけて並んで待ちます。
- ③ 自分の番がきたら、「よろしくお願ひします。」と元気な声であいさつをしましょう。
- ④ 検査が終わったら、「ありがとうございました。」とあいさつをし、教室へ戻ります。
教室へ戻ったら、担任の先生の指示を待ってください。
※検査は、すぐに終わります。前の人との間が空かないようにしましょう。
※検査の前は目をこすらないようにしてください。

