



すまいる

NO. 5

令和8年6月4日発行

和琴小学校 保健室

養護教諭 荻野 真花

けんこうしんだん 健康診断 おしらせ

あす 明日、**尿検査** があります。

この「すまいる」をよく読んで、安心して受けられるように準備をしましょう。

にょうけんさ 尿検査

〈日時〉 6月5日（金） 朝 ※2次検査は6月19日（金）
〈回収場所〉 手洗い場前の机（スピッツ立てに入れます）
〈どんな検査？〉 尿（おしっこ）を検査して、じん臓が元気に働いているかを調べる検査です。

き 〈気をつけること〉

- ①寝る前にトイレに行きましょう。
- ②ビタミンCが多く入ったジュースなどを取りすぎないようにしましょう。

アセロラジュース、オレンジジュース、
レモンジュースなど...



- ③おしっこは必ず朝取りましょう。（古いおしっこでは正しい検査ができません）
- ④無理にひとりでとらず、おうちの人に手伝ってもらいましょう。
- ⑤容器のふたにビニールテープなどをまかないでください。

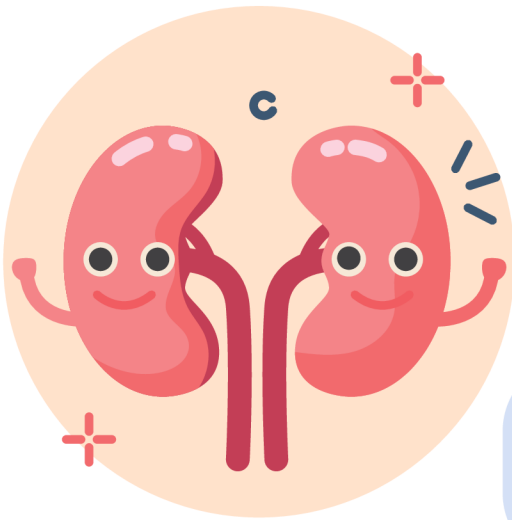
けんさ ほうほう 〈検査の方法〉

- ①5日（金）の朝、起きてすぐにトイレに行きます。
- ②紙コップに、おりみぞを作ります。
- ③はじめのおしっこを少し流してから、紙コップにおしっこをとります。
- ④紙コップにとったおしっこを検査用の容器の8分目まで入れて、ふたをしっかり閉めます。
- ⑤容器の汚れをふき取ってからラベルをはります。
（ラベルは、必ず最後に貼ってください。）
- ⑥念のため、ビニール袋などに入れて持ってきてください。
※最後に手洗いも忘れずに！



尿検査は、じん臓が元気に働いているか調べるらしいけど...

じん臓ってなに？



腰の近くに左右1つずつある臓器。
おしっこを作ったり、体の中の水分量を調整したりしているよ。

じん臓の病気は自分では気づかないことが多いです。普段、自分のおしっこを見ていて「あれ？」と思うことがあったらうちの人が先生に伝えてください。



尿の色、気にしたことある？

こい
きいろ
黄色

水分が不足しているかも。
薬や飲み物の影響も！

うすい
きいろ
黄色

健康な尿の色！
この色なら心配なし！

あか
ピンク

血が混ざった尿の色！
病気が隠れていることも。

とうめい
透明

水分の取りすぎかも。
いつも透明の人は要注意！

あわだ
泡立つ

水分足りなくて尿が
濃くなっているかも。

保護者の方へ

- ①尿検査は、臨床検査センターの方が検査物を回収して行う検査なので、検査日以外の実施はありません。忘れずに提出してください。
- ②この検査はご家庭での実施になりますので、ご協力よろしくお願いいたします。
- ③小学生は1人で尿をとるのがまだ難しいので、保護者の方のお手伝いをお願いいたします。

先日、保護者の方向けに「尿検査の実施について(お知らせ)」も別紙で配付しています。そちらもご確認お願いします。