

★あすはわすれずに！

尿検査のお知らせ

★おしっこをとる日・・・明日の朝

★提出日・・・明日 5月8日（水）



保健室から今月のミッション

【尿検査】を忘れない3つの作戦



ねる前には必ず
おしっこに行っ
ておこう！



容器をトイレの
ドアに貼っておく



容器を枕元に
置いて寝る



家族の人に
話しておく

ふくろの口はしっかり
おりまげること！



どうして尿検査をするの？



尿（おしっこ）には、私たちの体の状態を教えてくれる大切な情報がたくさんあります。たとえば、尿に赤血球やタンパクが混ざっているのは、尿をつくる腎臓の働きがよくないサインです。尿検査は、体の中にかくれている病気を早めに見つけることにつながるのです！

気をつけたいこと

- ①検査の前日は、ビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは飲まない。
- ②朝、一番の尿を取る。
- ③少し尿を出してから、中間の尿を取る。

大事な検査なので、正しい方法で尿を取って、忘れずに持ってきてくださいね。

（明日提出できなかった場合には、15日（水）が予備日になっています。）