

# 保健だより

令和8年4月24日

八王子市立横山中学校  
保健室

毎日の気温が暖かくなってきましたね。  
その日の気温に合わせて下着を薄手にするなど、調整して  
いきましょう。



## 月曜日、27日(月)は、尿検査提出日です。

本日、【ジップ袋に入った尿検査キット】を配布しました。

① 尿を入れる容器、②シール2枚、③採尿カフ、④容器を入れる袋、⑤説明文

### 【重要！！ 提出方法】

① キット配布時、学校で名前シール1枚を提出用の袋に貼る。

シールが貼っていない、名前が分からない場合は検査してもらえません。

② 持って帰ったら、トイレに尿検査キットを置いておきましょう。

27日の朝、1番の尿を採るのを忘れないようにセットしておくといいですよ。

③ 26日(日)の夜はビタミン入りのジュースは飲まない。

ビタミンが出てしまって、正しい検査結果が出ないことがあります。  
寝る前にはトイレを済ませ、膀胱を空にしておきましょう。

④ 27日(月)の朝、1番の尿を採ります。(中間尿を採る)

とり方は、説明の用紙に詳しく書いてあるので、よく読んでください。  
中間尿とは出だしの尿を捨てて、中間の尿を採ることです。

## ⑤キャップをしっかりと閉め、容器にもう1枚の名前シールを貼る。

容器にシールが貼っていない、名前が分からない場合は、検査をしてもらえません。

## ⑥学校に持ってきて、教室で提出します。

提出用袋に入れ、自分の名前の欄に○をします。

### 【この時の注意！！】ジップ袋に入れたままで、提出はできません！

ジップ袋やビニール袋に入れて持ってきた人は、ジップ袋やビニール袋から取り出して、必ず、シールを貼った袋の状態を出してください。ジップ袋やビニール袋に入っているものは、回収されません。

## ⑦提出は8時50分までです。

検査機関が9時ごろから、各学校に回収に来ます。回収前に全校提出分を保健室でチェックするので、必ず8時50分までに提出してください。出し忘れた尿は腐るので、持ち帰り捨ててください。新しい容器を保健室にもらいに来てください。提出日にお休みする場合も、おうちの方に8時50分までに保健室に持ってきてもらえれば、検査機関に渡すことができます。

27日(月)に忘れた場合は…

28日(火)午前8:30まで →登校したらすぐ保健室へ！

※28日はあくまでも予備日です。27日に出せるようにしましょう。

### 朝、いちばんの尿を採るのはなぜ？

たんぱく質は体に必要なものです。夜、休養時の尿には、混じることがありません。しかし昼間の活動時には、蛋白が混じることがあるので、夜の尿を調べることで、体に必要なたんぱく質が出ていないかがわかります。



### 女子の皆さんへ

女子は生理の時、尿に血液が混じり、正しい検査ができません。生理が終わってから、提出するようにしましょう。