

ほけんたより

健康診断
お知らせ号

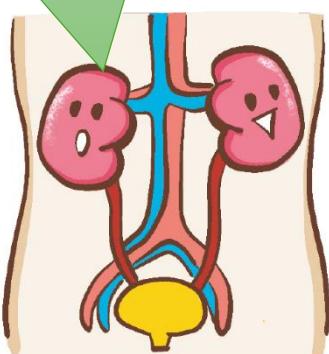
令和7年4月14日
龍ヶ岳小学校 保健室

4月15日(火)は、尿検査の提出日です!

尿検査

腎臓の病気や糖尿病などがないかを調べます。

腎臓は体の中の
背中側に2つあるよ!



難しいときはおうちの人には
てつだ手伝ってもらってね!

尿のとり方

朝起きて一番のおしっこをとります

最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください



忘れそだからと前日におしっこをとってはダメ。
→ 正しく検査できないことがあります



今日は、激しい運動をしないようにしましょう。また、ビタミンCが多い飲み物(エナジードリンクや栄養剤)は飲まないようにしましょう。寝る前に必ずトイレをすませてくださいね!

【尿検査】を忘れない3つの作戦



