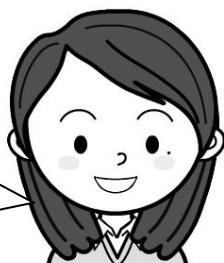


保健だよ！



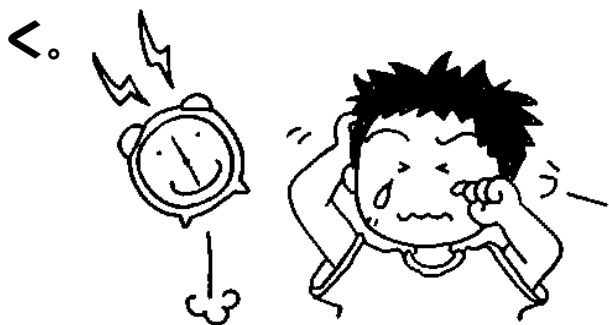
**4月24日は
尿検査です。**



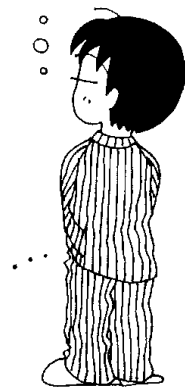
尿を調べることで、体の調子の変化や治療が必要な病気にかかっていないかを知ることができます。
忘れずに提出してくださいね。

おしっこをじょうずにとろう！

①朝起きたらすぐにトイレへ行く。



②出始めのおしっこを少し流す。



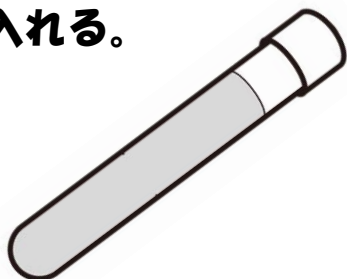
③その後、残りのおしっこを紙コップに取る。



④紙コップに取ったおしっこをポリ容器で吸う。



⑤ポリ容器のふたをしっかりと閉めてふくろに入れる。



**これで
カンペキ!!**

袋はしっかり・・・

容器をしっかり閉めて袋に入れたら袋は必ずのりで貼ってください。そうしないと提出の際に容器が袋から出てしまうことがあります。そうなったら大変ですね。

必ずのりで貼ること。

提出のときはここに書いてある番号に貼ってね。

この枠内はしっかり記入して下さい

学校名	竜王北中学校	
学年	年 ___ 組	通し番号 _____
氏名	男・女	

注意

1. 朝起きてすぐの尿をコップにとってください。
2. コップの中の尿の一部を、うらの図のようにしてスポイトに吸い上げて下さい。
3. スポイトのフタをしっかりしめて、この袋に入れ、のりで封をしてから自分の番号のところに貼り付けましょう。

財団法人 甲南健康福祉協会

注意しよう！

尿検査は、その日の朝に取ったおしっこを使わないと、正しく検査できません。もし、出すのを忘れた時は、同じおしっこを出すのではなく、必ず次の検査の日のおしっこを取って出してください。

忘れた人はその容器を次の検査の日に使います。捨てないでとっておいてください。

***わすれそうな人は、トイレにはり紙をはっておこう！ →裏を活用してね。**

おしっこを自分でみてみよう

量

おとなは1日 1.5～1.8リットル。

回数

起きているときは4～8回。寝ているときは0～1回。

あわ

あわがなかなか消えなかったり、黄色いあわができるのは要注意。

にごり

うすい黄色が健康。ピンクや茶色、緑っぽい色は要注意。

色

健康なおしっこは透明。赤や白でにごっていると要注意。

