



豊富町立豊富中学校

No.3 文責：河上文子

令和8年5月11日(月)



今日から運動会日課がはじまります。初めての縦割り対抗の運動会に戸惑うこともあるかもしれませんが、怪我なく！楽しく！全力で！取り組めるとよいですね。さて、明日は尿検査です。尿検査の目的・注意点・方法をしっかりと確認して、正しく検査が行えるようにしましょう。

### ○学校の尿検査の目的

尿検査は「腎臓の働きに異常はないか」「糖尿病ではないか」を調べる検査です。ただ、わかるのは異常の疑いまでで、尿検査で陽性だとしても必ず病気にかかっているというわけではありません。そのため、陽性だった場合は、病院で詳しい検査や診察を受けていただくことになります。

## 今日、注意してほしいこと

- ①夜更かしをしないこと。
- ②激しい運動をしないこと（部活動の運動量は問題ないです）。
- ③肉類・糖分・ビタミンCなどの摂り過ぎに注意すること。
- ④寝る前に必ずトイレに行くこと。

⇒これらに気を付けることで偽陽性を防止できます。

※偽陽性とは…異常がないのに陽性と判定されてしまうこと



### ○尿検査の方法

- ①朝、起きたらすぐにトイレへ行きましょう。
- ②出始めの尿は捨て、中間の尿をコップに採ってください。  
⇒コップに書かれている「25」の所まで採れたら十分たります。
- ③検査用スピッツの8分目くらいまで尿を入れます。  
⇒入れすぎるとふたを閉じた際にこぼれてしまうので注意しましょう。
- ④スピッツのふたをしっかりと閉じます。  
⇒しっかりと閉じると漏れないので、テープ等で固定しないでください。
- ⑤最後にネームシールをはり、忘れずにかばんに入れましょう。



※シールの向きに注意！！



- ⑥登校後、保健室前に置いてある試験管立てに出席番号順で提出しましょう。  
⇒ビニール袋に入れてきた場合は、取り出して提出してください。

### ※女の子の皆さんへ※

生理の場合検査はできません。予備日の5月15日(金)か6月3日(水)に提出してください。検尿キットは配付したもので、なくさずに保管しておいてください。

上記のようになんらかの理由で明日検査ができない人は、今日中に保健室河上まで知らせてください。