

# 保健だより



令和4年4月22日  
都立第四商業高校保健室

## 腎臓・糖尿病検診 4月26日（火）27日（水）

提出……………生徒昇降口前に用意してあるクラス毎の箱に各自入れる。

\*提出したら、名票にチェックをする。

時間……………9時15分まで（遅刻者は保健室に直接持ってくること）

\*容器をなくした人は、保健室に用意してありますので、取りに来てください。

\*外袋に学校名、学年、組、番号、名前などを記入し、プラスチック容器に名前シールを貼るのを忘れないこと。

\*女子で生理中の場合は、5月20日（金）または23日（月）に提出（提出時間は同じです）  
容器と名前シールは、その時までなくさないように各自で保管すること。

<尿のとり方> 別紙記入例をよく読みましょう。

- 1 前日寝る直前に排尿してください。  
\*排尿後に運動をしたり、体を動かしたりしないこと！  
\*前日の夕方からはビタミンを含んだジュース類や薬剤（サプリメント等）の摂取を控えること。
- 2 朝、起きてすぐの尿をとります（洗面、着替え、食事より前に）。  
尿は、出始めと出終わりを避けて、コップにとってください。
- 3 プラスチック容器に尿を吸い上げ、フタをしっかりと閉めます。
- 4 名前シールを容器に貼ります。
- 5 提出用の紙の袋にプラスチック容器を入れて、入口を折ってください。  
ビニール袋などに入れずに、紙の袋のまま提出してください。

名前シールは再発行できません。  
紛失しないように配られたら、すぐに紙袋にしまいましょう。

必ず  
忘れずに  
持ってこよう！

けん によ  
検尿

