

保健だより



令和7年4月21日
都立第四商業高校保健室

腎臓・糖尿病検診

4月23日（水）24日（木）

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○をつける。

時間……………8時50分まで（遅刻者は保健室に直接持ってくること）

* 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のシールを貼ること。

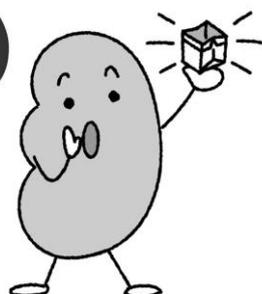
* 女子で生理の場合は、5月12日（月）または13日（火）に提出（提出時間は同じです。）
容器と名前シールは、その時までなくさないように各自で保管すること。

< 注意点 > 袋内の【シールの貼り方】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、フタをしっかり閉めます。
- 4 名前シールを容器に貼ります。（シールは縦長になるように貼る。）
- 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。

必ず
忘れずに
持ってこよう！

けん によ
検尿



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。