えがお

小田原市立芦子小学校
保健室　2025.9.4　No.6

夏休みが終わり９月を迎えました。今年は暑さが１０月まで厳しいという予報が出ています。冷房下での生活に慣れ運動する機会の少ない子どもは熱中症にかかるリスクが高いですので、ご家庭では生活リズムを整え睡眠と朝食をしっかりとらせて登校させていただけるようお願いいたします。

尿検査を忘れずに！

容器配付→9月4日(木)　検尿提出→9月5日(金)

○**生理中の人も提出**してください。
○当日欠席等で尿を提出できない人は、**9 月 19 日(金)**に提出の機会があります。
　尿器等は捨てずにご自宅で保管をお願いします。

検尿容器が変わって３年目です！
裏面を確認して正しく尿を採ってください！

●腎臓とは…

❶大きさと位置

握りこぶしより少し大きくて、そら豆のような形をしています。腰のあたりの背骨の両側に左右１つずつあります。

❷働き

体の中でいらなくなったものを血液からこしとり尿をつくり、血液をきれいにします。つくられた尿は、尿管を通ってぼうこうに貯められ、体の外に出されます。

●尿検査

尿にたんぱく質や糖・血液が混じっていないかを調べます。異常があると、これらのものが尿に混じり、腎臓などの病気を早く発見できます。

●9 月 1 日は防災の日です！

７月 30 日に、カムチャッカ半島付近を震源とする地震で、太平洋側の沿岸に津波警報が出されました。小田原市の防災放送塔や携帯からも、警報音が幾度も流れました。テレビで海岸沿いに暮らす人々の避難の様子を見ていると、どこの学校か学童保育か定かではないのですが、小学生の高学年男子が下学年の子どもたちに「早く　早く、大丈夫だよ。１・２ 年生頑張って！もう少しだよ！」と声をかけ、高台に避難をしている場面が流れました。高学年が下学年を思いやる姿が印象的でした。

小田原市も海に面していますので、今できる備えを子どもと一緒にしたり防災訓練を行ったりして、子どもたちが**自分の命を守る**ことのできるように努める必要がありますね。ハザードマップや避難後の集合場所の確認、防災グッズの用意など、この機会に準備を整えておきましょう。

学校検尿・一次検査について

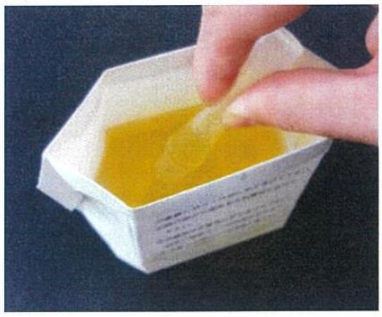
小田原市立芦子小学校

採尿前日の注意

①夕方からは、ビタミンＣを含んだジュース類や薬（ビタミン剤など）を飲まないでください。
②夜寝る前に必ず排尿してください。※検査結果に影響が出る場合があります。

●採尿のしかた

①朝起きてすぐの尿をとります。
出始めの尿は検尿コップに入れず、途中の尿を検尿コップにとってください。



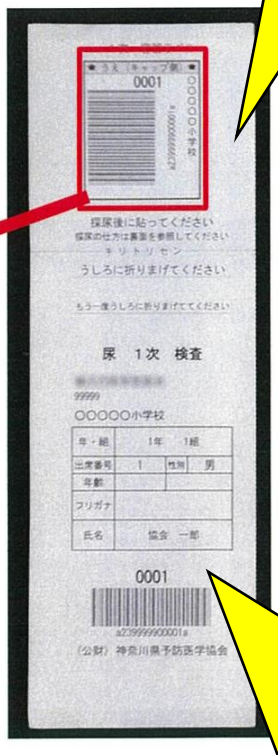
②容器のキャップをはずし、中央部を指で押して検尿コップ内の尿をスポイトの要領で吸ってください。
※尿量が足りない場合は、容器を上に向け空気を出して、もう一度吸ってください。

③容器に表示されている【←このあいだに入れる→】の範囲内に収まるよう尿をとってください。
※尿が漏れないようにキャップはしっかり閉めてください。

【←このあいだに入れる→】の範囲内に尿をとってください。
尿の量が上の線より多い場合、下の線より少ない場合、ともに検査ができない場合があります。

④袋上部の「１次　検尿容器用ラベル」シールをはがし、容器に貼ってください。
⬆（矢印）が上に（キャップ側）になるように容器に貼ってください。

容器上部のラインに⬆（矢印）を
合わせて貼ってください



⑤シールをはがした「１次　検尿容器用ラベル」部分をキリトリセンで切り離してください。

⑥容器はキリトリセン下部の「尿　１　次　検　査」と書かれた袋に入れ、２度折りして提出してください。
（ビニール袋やティッシュペーパーなどは入れないでください。
また、セロハンテープやホチキスで留めないでください。）

“尿のとり方”や“検尿コップのおり方”などを動画でご案内しています。
※当協会のホームページにリンクします※

たしかめましょう健康
公益財団法人 神奈川県予防医学協会

＊ラベルは最後に貼るようにしましょう。
先に貼ると尿でラベルが汚れることがあります。

＊氏名などに訂正・変更がある場合は、
＝を引き、正しい文字をご記入ください。

氏名の漢字は、「JIS コード第２水準」までの対応となり、それ以外の漢字が含まれる場合は、カタカナまたは対応する漢字で印字されています。