



千代小学校（2025.9）

長い夏休みも終わりました。早めに夏休み気分をリセットしましょう。まずは早寝早起き。朝ごはんを食べて

トイレに行き、学校を中心にした生活に切り替えていきましょう。

尿検査があります。

※全員対象です

尿検査の提出日：9月4日（木）

※2次検査：9月18日（木）

■検査の目的■

尿の中に蛋白・潜血・糖が混じっていないか調べます。

（腎臓病および糖尿病の早期発見・早期治療のための検査）



次ページおよび9月3日(水)に配られる容器に
書いてあることをよく読んで採尿してください

■尿を採る時の注意■

ア 前夜入浴して体を清潔にしておく。

イ 検査に影響があるビタミンCを添加したお茶、ウーロン茶、ビタミンCの含有量が多いジュース類や薬剤については、前日の夕方からの摂取を控えるよう注意する。

ウ 前夜寝る前に必ず排尿しておく。

エ 早朝の中間尿を採る。（朝起きたら、コップを持って真っ先にトイレに行き、まず少し尿を出し、中間の尿を採る。）

オ 尿は提出日の朝採ったものだけを提出する。

（前日に採った尿では、正しい結果が出ない。）

カ 当日忘れた者は、2次検査の指定日（18日：木）に早朝尿を採って提出する。

キ 女子で生理中の者は、2次検査の指定日に早朝尿を採って提出する。

ク 必ず、本人の尿を提出する。

身体計測があります。

自分の身体の成長を知ることとはとても大切なことです。身長や体重が増えることは、それだけ身体的に成長しているということです。

9月に、全児童を対象に身体計測（身長・体重）を実施します。結果は、健康手帳でお知らせします。

9月2日（火）5，6年生

9月3日（水）3，4年生

9月4日（木）すみれ級

9月5日（金）1，2年生

※健康手帳を集めます。

※服装…体操服

※髪の毛を頭の上や後ろで結ばない。

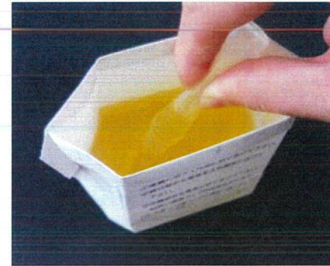
学校検尿・一次検査について

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。）

年・組	1年	1組
出席番号	1	性別 男
年齢		
フリガナ		
氏名	協会	一部

“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