



令和7年5月28日  
豊橋市立谷川小学校 保健室  
ほけんだより No.3

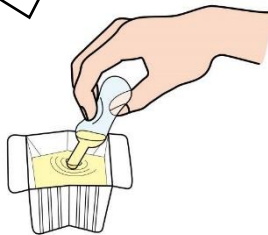
## 尿検査のお知らせ

あさお  
**朝起きてすぐのおしっこをといます。**

①最初に少し出してから、途中のおしっこを検尿コップにとります。



②検尿コップにとったおしっこを、容器の線のところまで入れます。



③赤いキャップをしっかりと閉めます。容器をかたむけてももれないことを確認してから、封筒に入れます。

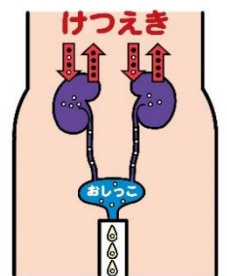


- 忘れそうだからと、前日のおしっこをとってはダメです。  
→正しく検査できないことがあります。
- 朝起きてすぐにおしっこが出せるように、前日の夜はトイレに行ってからねましょう。
- 前日は、ビタミンが入ったジュースなどは飲まない。



### 尿検査でなにがわかるの？

尿検査は、みんなの体の中にある「腎臓」というところが健康かどうかを調べます。腎臓は、体の中を流れている「血液」のクリーニング屋さんです。腎臓で血液をきれいにし、体の中でいらなくなった水分や塩分をおしっことして体の外に出しています。おしっこを調べることで、腎臓が元気にはたっているかがわかります。



わすれないでね



ていしゅつび  
**提出日**

**5月29日(木)**