



保健だより NO. 2

令和8年4月30日
鶴来中学校保健室

～5月7日（木）は、検尿提出日～
朝8時40分までに！

☆尿の採り方について、採尿カップ・紙の袋の説明をよく読んで下さい。
右のQRコードからも動画で確認できます。



☆気を付けて欲しいこと

- ・尿の入った容器を紙の袋に入れたら、袋の口を折り曲げ中身が出ないようにします。
（のり、セロテープ、ホッチキスなどは使用禁止です。機械が壊れます）
- ・尿は朝のうちに金沢の検査機関へ運ばれます。登校したらすぐに出します。
- ・7日の提出を忘れた人は、5月8日（金）朝 生徒玄関で提出します。
- ・生理等体の都合で出せない人は、5月26日（火）に出します（容器は各自で保管）。
- ・容器をなくしたり、失敗して新しい容器が必要な人は、保健室まで。

尿検査 Q&A



Q1. 何のために
行うの？

A1. 腎臓病や糖

尿病を早期に発見するため、尿の中に
蛋白や糖、潜血がないか調べます。

Q2. 採尿の仕方は？

A2. 前日寝る前に排尿しておき、朝一
番の尿をとります。出始めの尿は捨て、
その後の中間尿をとるようにします。

Q3. なぜ朝一番の尿をとるの？

A3. 朝一番の尿は濃縮されていて成分
が多く含まれ、検査に適しています。
また、起立姿勢を続けると出る蛋白な
どを除外するためです。



前日は、ビタミンCや糖
分の多い飲料などはひ
かえよう！

『検尿の結果について』

今回は一次検査となります。一次検査
の結果、二次検査が必要と判断された場
合にのみ、本人・保護者の方へ案内をし
ます。

二次検査は5月26日（出せなかった
場合は6月16日）となります。

新学期が始まり、1ヵ月が過ぎました。新しい環境に慣れるため、緊張したり、人間関係づくりに気を使ったりと自分が感じる以上に心も身体もがんばった時期です。少し慣れてくるこの時期は緊張も溶け、疲れが出てくることも少なくありません。

- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

こんなサインは、心が疲れているサインかもしれません。まずは、のんびりとすごし身体と心を休ませてあげましょう。SNSと距離をとるのもひとつです。

先生やお友達、お家の人など信頼できる人に話してみましょう。
保健室や相談室でも相談できます。



保護者の皆様へ

日本スポーツ振興センター共済給付制度について

学校管理下でケガ等をして医療機関で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターから医療費の給付が受けられます。みなさんが加入している制度です。

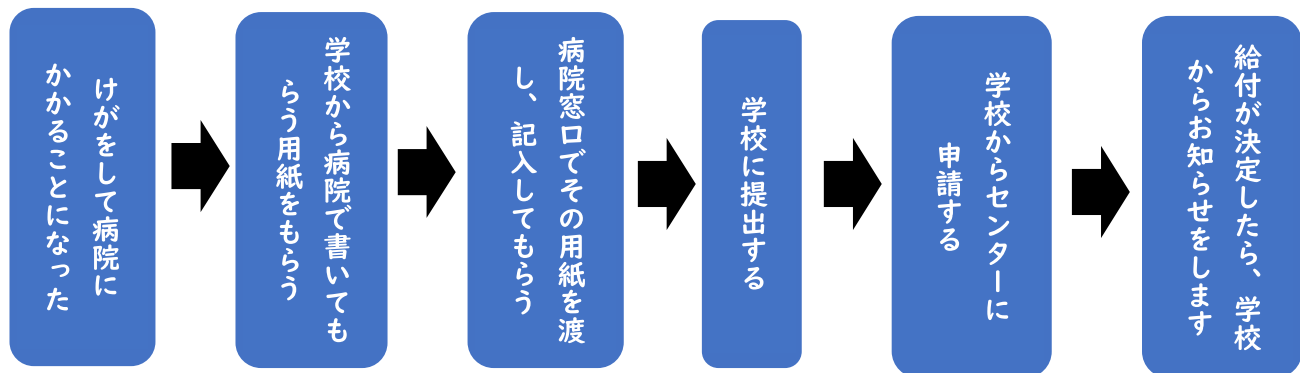
自己負担額(医療費の3割)＋お見舞金(医療費の1割) の4割が支給されます

例) 窓口で1,500円支払った場合、2,000円が支給されます

白山市子育て支援医療費給付制度との併用はできません。学校でのケガ等については本制度が優先になります。医療機関を受診の際は、窓口で『学校でのケガです』とお伝え頂き、一旦医療費をお支払下さい。申請後、給付が決定しましたら学納金引き落とし口座に振込みをします。



【給付までの流れ】



※月ごとに申請しますので、治療月がまたぐときはその都度用紙が必要となります。お子様を通じて、保健室までお知らせください。