



# 5月 ほけんだより

令和8年5月  
品川区立伊藤学園  
養護教諭

5月11日 (月曜日) は、尿検査の提出日です!

おうちの方と一緒に  
読みましょう

尿検査 (腎臓検診) って何を調べるの?

腎臓の病気や糖尿病などが  
ないか、尿の成分を調べます。

## たんぱく

腎臓病などで必要  
以上のたんぱくが尿  
に混ざる場合があります。  
激しい運動の後や、高  
い熱が出た時、また脱  
水でたんぱくが出るこ  
ともあります。

## 糖

糖尿病になると、  
体の中で上手に糖を  
使えなくなるため、残  
った糖が尿にたくさ  
ん混ざることがありま  
す。腎臓に問題がある  
場合もあります。

## 血液

腎臓から尿管、膀胱  
を通して外へ出るまで  
の通り道のどこかで、  
尿に血が混ざることが  
あります。いろんな病  
気が考えられます。

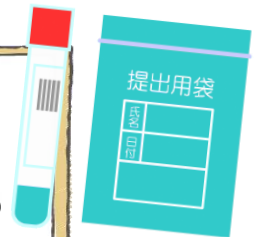
## 尿のとり方

### その1

前日の夜は、寝る  
前にトイレに行き  
ましょう。

### その2

朝起きて最初の  
尿をとりましょ  
う。



- 採尿方法については、検尿セット内の説明を確認しましょう。
- 採尿容器はティッシュペーパーなどで包まず、そのまま所定の袋に入れて提出しましょう。  
(ビニール袋・封筒などにも入れないでください。)
- 月経中は提出しないでください。2次検査の日提出してください。

提出日: 令和8年5月11日 (月曜日)

ふくろ 袋 ・ ラベルに書かれている内容を <sup>か</sup>確認 <sup>ないよう</sup> しまし <sup>かくにん</sup> しょう !

尿 1 次 検 査

学校名 ① 伊藤学園

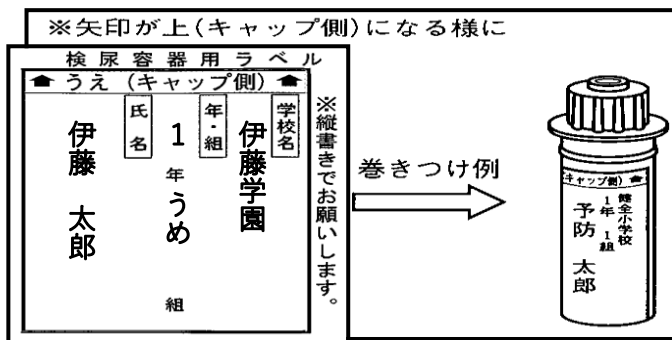
年・組 ② 1 年 うめ 組

③ 性別 男 ・ 女

生年月日 ④ 2017 年 1 月 1 日

フリガナ ⑤ イトウ タロウ

氏 名



<sup>がっこうめい</sup>「学校名」、<sup>ねん くみ</sup>「年・組」、<sup>なまえ</sup>「名前」が  
か書かれたラベルを <sup>ようき</sup>容器に <sup>は</sup>貼って  
ください。

- ・容器は、提出用の白い封筒に入れて提出します。ビニール袋などには入れないでください。
- ・5月11日(月)の朝、教室で集めます。

保護者の方へ

- ・5月11日(月)に提出できなかった場合は、5月12日(火)にも提出できます。お子さまにお持たせください。
- ・提出日当日の9時以降は、業者の回収後となるため提出できません。
- ・一度使用した検査容器は使用できません。
- ・採尿は必ず提出日の朝に行うようお願いいたします。
- ・一次検査の結果により、二次検査の対象となる場合があります。事前にお知らせいたします。

# 5月の健康診断日程です

—前期課程—				
日	曜	健診内容	持ち物	備考
1	金	【4】色覚検査		希望者のみ
7	木	【1・ひ】聴力検査		
8	金	【2・3】聴力検査		
9	土	※【欠席者】心臓検診	※着脱しやすい服	※10:00～11:00 学校外の会場で受けてもらいます
11	月	【全学年】腎臓1次 【1・4】内科	尿検査容器 (採尿済みのもの) 体操着	
12	火	【該当者】腎臓1次②	尿検査容器 (採尿済みのもの)	
13	水	【1・2・3・ひ】耳鼻科 ※【欠席者】心臓検診		耳掃除をする ※14:00～15:00
26	火	【1・2・ひ】歯科		朝、歯磨きをする
27	水	【4・5・6】耳鼻科		耳掃除をする
28	木	【該当者】腎臓2次	尿検査容器 (採尿済みのもの)	
29	金	【該当者】腎臓2次※最終日 【5・6】歯科	尿検査容器 (採尿済みのもの)	朝、歯磨きをする
—後期課程—				
日	曜	健診内容	持ち物	備考
7	木	【8・6組】内科	体育着	
9	土	※【欠席者】心臓検診	※着脱しやすい服	※10:00～11:00 学校外の会場で受けてもらいます
11	月	【全学年】腎臓1次	尿検査容器 (採尿済みのもの)	
12	火	【該当者】腎臓1次② 【7・8・9・6組】眼科	尿検査容器 (採尿済みのもの) 眼鏡 (持っている人のみ)	
13	水	【9・6組】耳鼻科		耳掃除をする
15	金	【7】歯科		朝、歯磨きをする
28	木	【該当者】腎臓2次	尿検査容器 (採尿済みのもの)	
29	金	【該当者】腎臓2次※最終日	尿検査容器 (採尿済みのもの)	

## 【おまけ】夏本番前の「熱中症」に注意

近年の猛暑化により、暑さや熱中症の対策は、早めに始めたほうが良いと言われています。

5月の運動会に向け練習が本格的にスタートし、暑さによる気分不良を訴える児童生徒も出てきました。

睡眠不足・朝食抜きにしない・水分補給のための水筒持参など、各家庭での対策もよろしくお願いします☺️

