

# Medical Checkup News

※Medical Checkup News は健康診断に関係した内容のほけんだよりです。略して「MCN」！

## 明日は尿検査回収日です！！

尿中にたんぱくや糖、血液が混じっていないか調べ、腎臓の病気や糖尿病がないかを調べる大切な検査です。自分のからだの状態を知るためにも、忘れずに提出しましょう！

1. 日程 **4月16日（火）**  
**17日（水）前日未提出者**
2. 提出方法 朝の学活で提出し、クラスでまとめて8：45までに保健室へ  
※提出するときは、名簿にチェックをしてください

- 容器に油性ペンで名前または袋のバーコードの下4桁を書いてください。
- ティッシュやビニール袋から出して提出しましょう。

### 尿のとり方 正しくとらないと異常が出てしまうことがあります

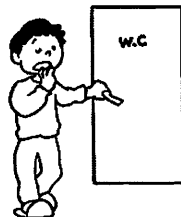
#### 前日

ビタミン剤、ビタミンCを多く含むジュース・薬などはなるべく飲まない



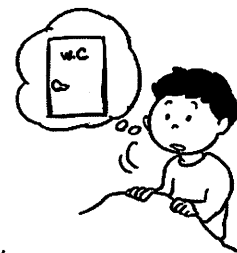
夕食後に激しい運動はしない

寝る前に必ずトイレに行っておく



#### 当日

目が覚めたらすぐに尿をとる



捨てる



出始めの尿を少し流してからとる

提出容器に移してしっかりふたをし、手を洗う

