

保健だよ

令和8年4月15日
青森県立青森西高等学校



= 4 / 17(金)は尿検査 =



月経中の生徒以外は全員提出です



登校後すぐに、
自分のクラスにある検尿スタンドに提出
してください！！

※検尿スタンドの一つ一つの枠の底に番号が書かれています
ので、必ず自分の名簿番号の所へ提出
してください。

15

【今回提出できなかった人（月経中など）】

⇒ 次回4/30(木)に提出となりますので、**容器・コップ** は、保健委員
または保健室へ **返却** してください。

尿のとり方

朝起きて一番のおしっこをとります

最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください

①前日の夜は、
ビタミンCやジュースを控えましょう



②起きたらすぐに
トイレへ！

③採尿！！



- コップに尿をとる
- 容器の「ここまで入れる」の線の所まで入れる

④学校に持ってくる
のも忘れずに！！