



堺市立原山台中学校

保健室

尿検査号

## 尿検査（1次）のお知らせ

1. 提出日…5月11日（水） 朝学活の時に回収します。連休明けなので忘れずに！  
12日（木） 予備日（前日に忘れた人）



☆生理中の方は、今回提出しないで2次検査日（5月31日）に1次として提出してください。今回提出できない人は検尿容器をなくさずに自分で持っておいください。

2. 対象…全学年全員

3. 手順…**前日**→①採尿コップ・スポイド・紙袋（名前シール付き）を配布します。  
②紙袋・名前シールの両方に必要事項を記入してください。  
③スポイド（尿検査容器）に名前シールを貼りつけてください。

- 当日**→①朝起きたら、まずトイレに行って採尿してください。  
②学校に持ってきて、朝学活の時間までに提出してください。

### 《検尿の提出について》

- ①家からビニール袋に入れて持ってきた人は、ビニール袋から出して、紙袋の状態で提出してください。
- ②検体（尿）を朝学活が終わるまでに提出したら、クラスの名簿の自分の名前の欄に○印をつけて下さい。
- ③保健安全委員は、朝学活終了までに検体（尿）とクラスのチェックした名簿を男女別で保健室前廊下に持ってきてください。

4. 結果…異常が認められた人へのみ、文書でお知らせします。  
また、5月31日（火）に2次検査があります。



朝、検尿のことを忘れそうな人は・・・

前日に検尿セットをトイレに入ったらすぐ見える場所に置いておくなど、忘れない工夫をしてください。

## 尿検査のお知らせ

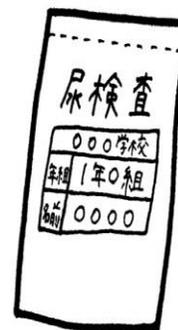
### 尿の色をチェックしよう

尿検査では尿の色や成分（タンパクや糖、血液）を調べ、病気を早期発見します。尿の色は自分でもチェックできるので、ぜひやってみてください。

健康なときの尿は、透き通っていて、少し黄色がかかった色をしています。尿が赤かったり、白くににごっていたりすると、腎臓や腸などの病気の疑いがあります。そのときは、病院で診てもらいましょう。

### ここに気をつけて！

- ポリ容器や袋に名前を忘れずに書きましょう。
- 正しく検査するために、必ず、当日の朝の尿を提出しましょう。



### 尿検査のやりかた

- ①検査の前日の夜、寝る前にトイレに行っておきます。
- ②朝、起きたらすぐにトイレに行きます。
- ③はじめに少し尿を出して、尿道（おしっここの通り道）にたまっている尿を捨てます。
- ④尿を紙コップにとります。
- ⑤紙コップの中の尿を、ポリ容器（スポイト）ですくいあげます。
- ⑥容器のふたをしっかりしめて、袋に入れます。



令和4年  
(2022年)  
5月

中  
学  
校

食  
通  
信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課



## さかい食育チェック!

堺市では、「堺のまちは元気やさかい〜伝えよう堺の食育〜」を基本コンセプトに食育推進に取り組んでいます。食をわかりやすく身近に感じていただくために3つの「さかい食育目標」を設定しています。この目標に沿って、食について振り返ってみましょう。

### さ 三食きちんと食べる

- 朝ごはんを毎日食べている
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている  
※主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこなど)
- 塩分をとり過ぎないように気をつけている

### か 感謝して食を大切にする

- 食事のあいさつをしている
- 食べ物を無駄にしないように心がけている
- 堺でとれる農産物を5つ以上知っている

### い 一緒に食べる

- 家族や仲間と一緒に食べている
- おはしの使い方など食事のマナーに気をつけている
- 食事の大切さや楽しさを伝えたい

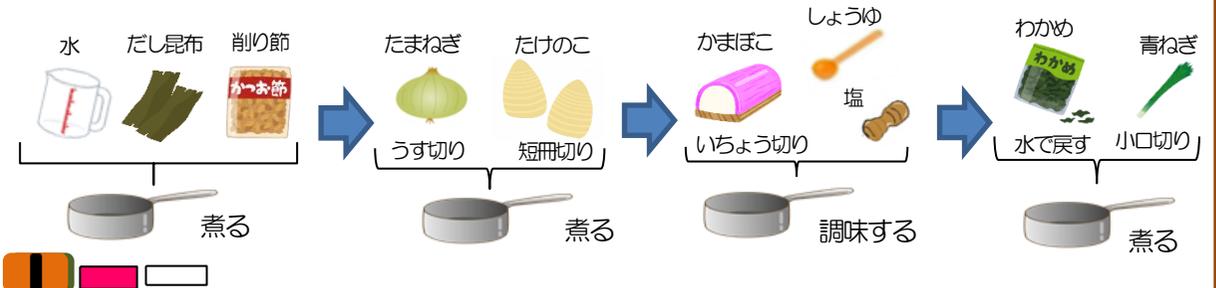
## 5月 簡単レシピ!

### 「若竹汁」

- 材 料 (2人分)
- ・乾燥わかめ・・・ 小さじ1/2
  - ・たけのこ水煮・・・ 25g
  - ・青ねぎ・・・ 適量
  - ・たまねぎ・・・ 1/8玉(約25g)
  - ・かまぼこ・・・ 4切れ程度
  - ・しょうゆ・・・ 小さじ1と1/3
  - ・塩・・・ 適量
  - ・だし昆布・・・ 適量
  - ・削り節・・・ 適量
  - ・水・・・ 300cc

### 作り方

- ① だし昆布と削り節でだし汁をとる。
- ② だし汁を煮立たせ、たまねぎ・たけのこを入れて煮、アクを取る。
- ③ かまぼこを入れ、しょうゆ・塩で調味する。
- ④ わかめ・青ねぎを加え、十分に煮て仕上げる。



5月12日 実施献立



厚揚げとキャベツみそ炒め  
わかさぎのフリッター  
若竹汁  
ふりかけ

## 人がつくる、堺の風土がつくる、「堺のめぐみ」



堺市内で栽培、収穫された農作物で、生産農家が農薬取締法に従って使用した農薬などを生産履歴簿に記入し、その農薬使用状況が適正であると確認された安全・安心な農作物を「堺のめぐみ」と認定しています。学校給食にも堺市産の農産物を積極的に使用しています。



小松菜



春菊



ジャガイモ



たまねぎ



トマト