



R6.4.10

No.2

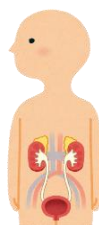
奈半利中学校保健室

明日 4月11日(木曜日)は尿検査の提出日です！



～ 腎臓のはたらきとおしっこ ～

みんなが毎日するおしっこは、「腎臓」というところでつくられます。腎臓は腰の上あたりの背中側に左右ひとつずつあります。そら豆に似た形をしていて、大きさはにぎりこぶしくらいです。おしっこを調べることで、腎臓が健康かどうかを調べることができます。



たとえば、おしっこのなかに、「血液」や「たんぱく」と呼ばれるものが入っていた場合は、腎臓の病気である疑いがあります。また、「糖」が多く入っていた場合は、「糖尿病」と呼ばれる病気の可能性があります。

病気をすぐに見つけるためにも、明日の朝、忘れずにおしっこをとり、提出するようにしましょう！

おしっこの色でも健康かわかる！？

＊健康なとき・・・色は淡黄色～淡黄褐色です。

＊あせをたくさんかいたとき・・・少し色の濃いおしっこが出ます。

＊水分をたくさん飲んだとき・・・おしっこの量も多くなり、色はほとんどついていません。

＊体調の悪いとき・・・赤かったり白くにごっていたり泡立ったりしています。



～ 尿検査をする前にしっかり読んでおこう！ ～

前日(10日)

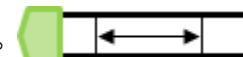
- ・ビタミン入りのジュースなどは飲まない×
- ・夕食後に、激しい運動はしない×
- ・夜ねる前に必ずトイレに行っておく！



当日(11日)

＊本日配布した尿検査セット（カップ・容器・紙袋）を使います。

- ①朝起きたらまずトイレへ行きます。
- ②尿をとる時は、始めに少し尿を出して（尿道にたまっている尿を捨てるため）からカップに尿をとります。
- ③提出容器の中央を指で強くおさえ、カップから「このあいだに入れる」の線のところまで吸い上げ、容器のふたをしっかりと閉めます。



＊量が少ないと検査できない場合があります。また、量が多いと容器からもれやすくなります。

- ④容器をトイレットペーパーなどで拭いてから、紙袋に入れて持ってきてください。

＊ぬれたまま入れると紙袋に書いてある名前が読めなくなる場合があります。

＊提出の仕方＊

- ①提出は、各教室の提出用袋です。学校へ着いたらすぐに提出し、名簿に○をつけましょう。提出するときには、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当日、提出できない人、月経中の人（正しい検査ができないため）は、理由を**前日**または**登校後すぐに窪田に伝え、4月19日（金）の朝に提出**してください。
- 尿検査セットは各自でなくさないように持っておきましょう。



※上記②以外の方は4月11日（木）に提出できるようにご協力をお願いします。