

ほけんだより 健康診断 尿検査

2024/5/8 小羽山小学校

あす 明日5月9日（木）が尿検査となっています。尿による異常・変化がないか調べるための大切な検査です。必ず提出して検査を受けましょう。

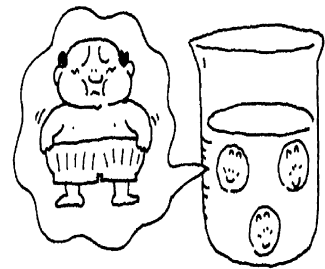
何を調べるの？

尿（おしっこ）を調べて、タンパクや糖、血液が混じっていないかを調べます。

（腎臓病や糖尿病の検査）

腎臓って……？

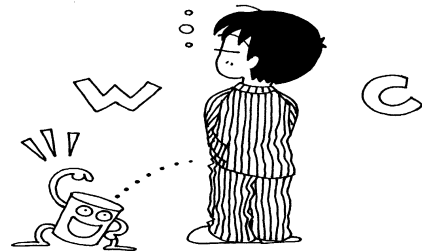
腎臓は、送られてくる血液の中から、いらぬもの（古くなって役に立たなくなったもの、とりすぎた塩分、糖分など）を取り除き尿をつくりまします。取り除かれたものが、おしっことして体の外へ出るのであります。



尿検査の日程

※用具の配布：5月8日（水）

- ・紙袋
- ・コップ
- ・尿を入れる容器



※対象：全学年

※提出日：5月9日（木）（予備日…5月10日（金））

- ・その日の朝とった尿を忘れずに提出します。
- ・2日間のいずれか1回です。できるだけ9日に提出できるよう心がけよう！
- ・教室で集め、名簿に記入したのちクラスでまとめて保健室に提出してください。

前日の夜までにしておくことは…

- ・尿を入れる袋に必要なことを記入します。
- ・朝起きたらすぐに検査ができるように、トイレの前やすぐ分かるところに紙コップなどを置きます。

尿の取り方は？

- ①朝起きてから1番の尿をとります。
- ②始めに尿を少し出し、途中からの尿を紙コップにとります。
- ③容器で尿を線のところまで吸い上げます。
- ④容器のふたをしっかりと閉め、袋に入れて持ってきてください。（ティッシュやビニールなどで包まないようにします。）

…… 折りまげてください ……				
学校名	小羽山小学校			
学年、組、番号	1	1	性別	1 男 2 女
名前	おばやま さくらこ 小羽山 桜子			
検査結果	○○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○○			

尿は健康のバロメーター

あなたのおしっこは大丈夫？

腎臓にたどり着いた血液から、余分な水分や栄養素をろ過したものが尿です。水分を多くとれば尿は増え、色も薄くなります。高熱がある時や疲れている時などは濃い色になります。

健康的な尿の特徴

色：淡黄色 黄褐色

におい：わずかなアンモニア臭

量：約1~2ℓ/1日

回数：約4~6回/1日

ドキッ！ おしっこが真っ黄色…。
ビタミン剤を飲むと、濃い色の尿が出る

ことがあります。これは、余分なビタミンが尿と一緒に排出されたため。風邪薬や便秘薬などでも、尿の色が濃くなることがあります。

健康的な尿にするために



水分補給をたっぷりと

適度な水分補給は、腎臓の動きをスムーズにしてくれます。1日約1.5ℓの水分を、6~7回に分けてこまめにとりましょう。



適度な運動で、
血のめぐりをよく

血液は体中を駆けめぐり、酸素を送り込むと同時に老廃物を回収しています。血液循環をよくするためにも、適度な運動が大切です。



トイレを我慢しない

膀胱に長時間尿をため込むと、細菌感染を起こしやすくなります。尿はできるだけ我慢しないで、すぐにトイレに行きましょう。

尿検査には約2400年の歴史が？

尿検査は約2400年前もの昔から病気を知る手がかりとして行われてきたと言われています。

もし、体に異常があると、いち早くその変化は尿に表れます。

尿の色やにおい、量の異常となって私たちに知らせているのです。

