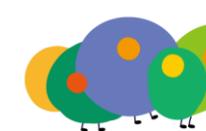


ほけんだより 6月



【おうちの人と読んでね】

能登島小学校保健室

和2年6月8日☆6

6月9日(火)は、

尿検査提出日です。

★今年度より尿検査の容器が変更となりました。

金沢の石川県予防医学協会が検査してくれます。



前の日にトイレ

に容器をおいて

〈気をつけること〉

- ①夜、おしっこをしてから寝る。
- ②寝る前に、ジュースやビタミン類は飲まない。
- ③朝、起きてすぐのおしっこをとる。(空腹時)
- ④出始めのおしっこを少し流して中ごろから終わりの尿をとる。
(飲料用の紙コップを使うと取りやすいです。)
- ⑤尿がもれないようにキャップをしっかりしめる。
- ⑥袋上部のバーコードシールをはがし、容器に巻きつけるように貼る。
- ⑦容器を袋に入れたら袋の開け口を二つ折りにする。
(セロテープやのりづけはしないでください)



〈注意〉 ★名前等に間違いがあった場合は、学校まで連絡して下さい。



容器に表示されている『←このあいだに入れる→』の表示範囲内で採尿してください。
*尿の量が少ない場合、検査ができません。
*検査袋の裏にあるQRコードを読み取ると、「尿のとりかた」を動画で確認することができます。

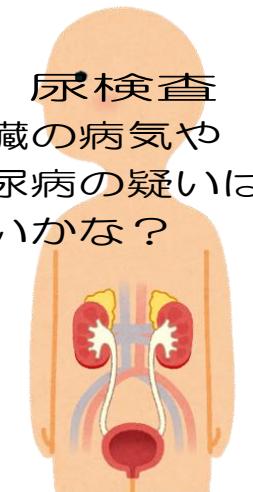
〈質問〉

どうして朝起きてすぐのおしっこをとるの?

おしっこは、夜寝ている間に作られます。朝起きてすぐのおしっこだと食事や運動などの影響が少ないと、正確な検査ができるからです。

おうちの方へ

- ・検査袋に書いてある説明書きを必ず読んでください。
- ・からだの都合などで検査を受けることができない人や、今回検査することができなかった人は、必ず学校まで連絡をお願いします。



おしっこは、【腎臓】で作られます。だから、おしっこを調べると【腎臓】の健康状態がよく分かります。

【腎臓】は、血液の中にある「いらないもの」を集め 働きをしています。だから、【腎臓】が病気になると体中に「いらないもの」があふれることになります。(こわいですね。)

また、【腎臓】や体の中で調子が悪いところがあらわれると、体に必要なものまで、おしっことして出てしまったり、おしっこの量が増えたり少なくなったりすることがあります。普段からおしっこを観察することが体の異常を早く知ることにもつながります。

おしっこの観察ポイント (健康なとき)

- ①量 → 1日 1,000cc~1,500cc
(その日にとった水分量や汗をかいだ量にもよる)
- ②色 → うすい黄色
- ③におい → 強いにおいはしない



〈質問〉

出始めのおしっこを流すのはなぜ?

おしっこの通り道や出口からの雑菌や分泌物が混ざっている場合があるので、出始めのおしっこを少し流してからとってください。

〈おしっこの色でわかる病気〉

赤血球やたんぱく質がこわされてできた成分(ウロビリン)の色がおしっこを黄色くしています。1日にできるウロビリンの量は、だいたい決まっているので、おしっこの量が多いと、色はうすくなり、少ないと色は濃くなります。



〈こんな色だと・・・〉

乳白色→膀胱炎

緑がかかった色→【肝臓】の病気

赤色→【腎臓】の病気

参考資料:「からだとこころの教室」「健

お願い
します