

保健だより

2024年5月16日(木) NO.3

【尿検査号】

江別市立江別第二中学校

発行者：吉原亜花梨

明日 5/17は 尿検査です！

【対象】 全学年

【配布物】 ①紙コップ ②試験管 ③名前シール

前日チェック！！

●飲み物に注意！

・「ビタミンCを含む」お茶やジュースは控えましょう。

●寝る前に！①

・当日の朝に採尿を忘れないための工夫をしましょう。

●寝る前に！②

・当日朝の尿のとり方を確かめておきましょう。

●寝る前に！③

・必ず、排尿してから寝ましょう。

検査の際、誤った結果が出てしまう可能性があります。

* 道具をトイレに置いておく
* 道具を枕元に置いておく
* トイレに張り紙をする
など…

尿のとり方

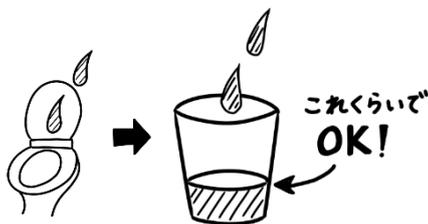
① 起きてすぐに
トイレへ行く。

まず**トイレ**



⑤ 出始めの尿を少量、
トイレにする。

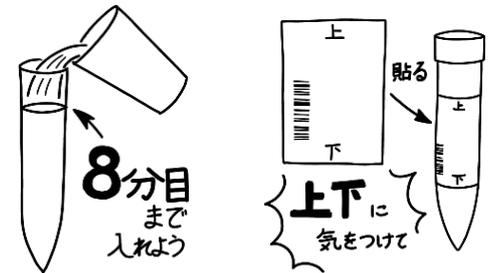
⑥ 途中から紙コップ
に尿を取る。



② 紙コップの尿を試験管へ入れて、
ふたをしっかりと閉める。

③ 名前シールを貼る。

④ カバンにしまう。



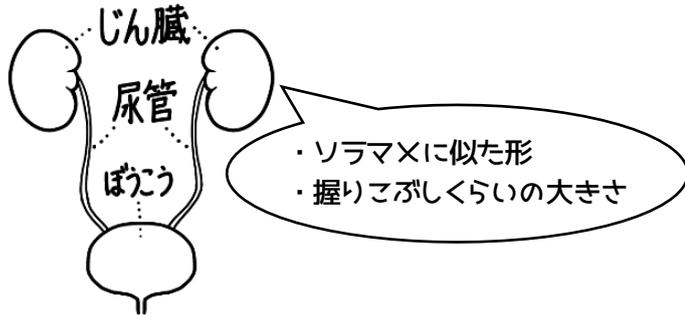
提出方法

- ・自分の学級の試験管立てに立てる。
- ・名前シールの番号と同じ場所に立てる。
- ・名簿の名前に○をつける。
- ・忘れた人は、担任に伝える。

連絡

- ・尿をとったけど家に忘れた！
⇒ 9時までに学校に届けば間に合います
- ・尿を取り忘れた！
⇒ 6月6日(二次検査)で必ず提出してください

じんぞう 尿と腎臓 Q&A

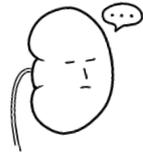


～身体について～

Q1 じんぞう 腎臓って何ですか？

A1 おしっこを作っています。

身体の中で不要なものをおしっことして排出します。また、体内の水分とナトリウムのバランスを調節します。沈黙の臓器と呼ばれることがあります。



Q2 なぜ沈黙の臓器と呼ばれるのですか？

A2 病気になったときの自覚症状が、ほぼないからです。

腎臓は、病気になっても苦痛が少なく、本人に自覚がないまま進行していきます。違和感に気づいた時には手遅れなことも…。なので毎年の尿検査で、健康かどうか確認しています。

肝臓、すい臓も沈黙の臓器と呼ばれます。

～尿検査について～

Q1 尿検査って何のためにするんですか？

A1 腎臓が健康かを調べるためです。

タンパク質や血液、白血球、糖などが尿中にどれくらい含まれているかを調べます。含まれている量が多いと、腎臓や膀胱などの器官が調子を崩している可能性があります。



Q2 どうして、朝一番の尿なんですか？

A2 夜中に作られた尿が必要だからです

起きて体を動かすと、タンパク質が尿に混じることがあります。タンパク質が混ざってしまう前に、尿をとりましょう

Q3 どうして、出始めの尿はトイレにするんですか？

A3 出始めは雑菌が混ざるからです

尿道の出口には雑菌があり、出始めの尿に混じってしまいます。正しく検査をするために、出始めは捨てましょう。



☆尿 クイズ☆

★1日に排泄される尿の量は、どれくらいでしょう？

- ① 350ml
- ② 600ml
- ③ 1000ml
- ④ 1500ml
- ⑤ 2000ml

★尿のpHはいくつでしょう？

・0～14の中で予想してね
ちなみに…胃液：約1.0

血液：7.4

涙：約7.5 です

正解は…保健室前に掲示中★
こっそり見に来てね

【5・6月 検診日程】

- 5 / 21 (火) …歯科検診 (全学年)
- 22 (水) …内科検診① (2年)
- 28 (火) 内科検診② (1年2・3組)
- 29 (水) 内科検診③ (5組、1年1組、3年1組)
- 30 (木) …心臓検診 (1年)
- 6 / 4 (火) …内科検診④ (3年2・3組)
- 6 (木) …尿検査 (一次陽性者・未検査者)