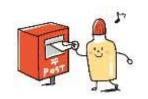


三次市立吉舎中学校 令和5年4月24日



#### ▶腎臓ってなにをしているの? -

- \*余分な老廃物や水分などを体外に出す
- \*血圧をコントロールする
- \*血液を作る指示を出す など 腎臓が正常にはたらかないと、体にいらない ものが溜まったり、貧血になったりします。



# 朝一番 ② 中間尿

を提出してください

健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかをみるためです。「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

### どうして朝一番の尿?

体が活動を始めると、尿にたんぱく は質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

#### どうして中間尿?

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



採り方が大切 だね!

## 尿検査の時に気を付けてほしいこと

- ① 検査の前日は、ビタミンCが入ったジュースや栄養剤は控えておきましょう。→検査の結果に影響することがあります。
- ② 前日は尿をしてから寝てください。
- ③ 朝起きて**朝一番の尿**を採りましょう。(左のコラムを読んでね!)
- ④ 出始めてすぐの尿は前日に尿道にたまっていたものなので採らず、**途中からの尿** (中間尿) を採るようにしましょう。
- ■⑤ 採尿コップに採取し、容器に6~8分目まで吸い取ってください。
- ⑥ ふたをしっかり閉めて、尿検査の紙袋に入れたら、折り曲げて提出してください。
- ⑦ 生理と重なってしまう人は、予備日に提出しましょう。(そのことは、保健室に知らせてくださいね)
- ※登校したら、すぐに保健室前に持ってきてください。
- ※提出するときには、必ず検体を透明なビニールから出して提出してください。



裏面を朝起きてすぐ目につくところに張っておきましょう!

今年もまたまた貼り紙作戦!!

4月25日・26日は

尿検査の日です。

(予備日は 5月9日)

便座の上に準備しておくのもいいかも…!



寝る前にトイレに行きましたか?? 容器はすぐ使える所にセットしましたか?

