

ほけんだより 5月 No.2

令和8年5月11日

川地小学校保健室

5月12日(火)は、

尿検査提出日です。

ぜんがくねん
(**全学年**)

どうして、おしっこを調べるの？

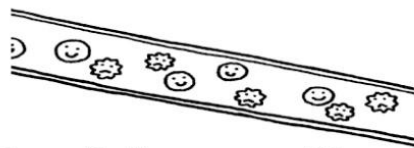
おしっこの中に、タンパクや糖、血液がまじっていないかを調べます。これは、腎臓やぼうこうの病気にかかっていないかを調べるためです。

じん臓のはたらきとおしっこ

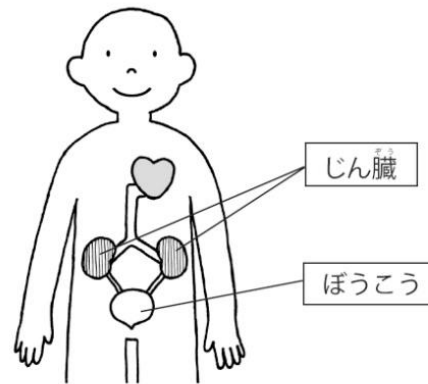
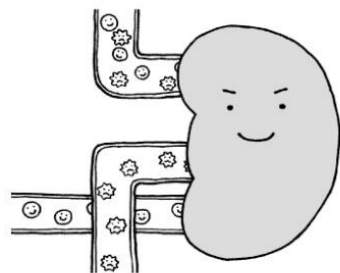
みんなが毎日するおしっこは、「じん臓」というところで作られます。じん臓はこしの上あたりの背中がわに左右ひとつずつあります。そら豆に似た形をしていて、大きさはにぎりこぶしくらいです。

おしっこって、なに？

私たちの体には血液が流れています。血液は栄養を運ぶだけでなく、体の中のいらなくなったものも運んでいます。



血液はじん臓に流れて、きれいな血液といらなくなった水分にこし分けられます。このいらなくなった水分がおしっこで、ぼうこうへ運ばれていきます。



おしっこは、一日にどのくらい出るの？

小学生では、一日に0.7~1リットルくらいのおしっこが出ます。500ミリリットルのペットボトルで約2本分です。大人はだいたい1.5リットルくらいなので、ペットボトル3本分もおしっこを出していることになります。



☆5月12日(火)の朝、尿をとり、その日に持ってきてください。

◎尿は、時間がたつと変質してしまうので、前の日のものでは検査ができません。

☆12日(火)に尿がとれなかった場合は、

5月13日(水)が次の回収日です。

13日の朝、尿をとり、その日に持ってきてください。

尿のとり方

【前日】①朝起きてすぐにとれるよう、紙コップ・チューブを用意しておく。

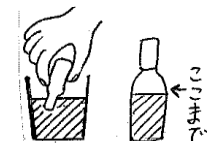
【当日】②朝起きてから登校までの尿をコップにとります。



※出始めの尿は、尿道にたまっていたものです。はじめに少しトイレに出してから、紙コップにとるようにしてください。

③紙コップにとった尿の一部をチューブにすい上げます。

※チューブの6~8分目まですいとる。



④チューブのふたをしっかりと閉めてから袋に入れます。



⑤袋の口を2回折り曲げて、チューブが出ないようにします。

※ 学校名、学年、出席番号、氏名、年齢、性別の記入もれはないか、
もう一度確認しましょう！