

ほけんだより 5月

令和6年5月13日
吉舎小学校保健室
No.3

尿検査を行います



★提出日：5月14日（火）

〔予備日：5月15日（水）・16日（木）・22日（水）〕

尿（おしっこ）を作っている「じんぞう」は、私たちの体にとって大切な役割をしています。じんぞうは病気になっても「いたい」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見過ごしてしまうかもしれません。

尿には体の情報がたくさん含まれています。正しい方法で尿を採るようにしましょう。

★尿の取り方について

朝、初めておしっこをする時に

- ① 採尿コップにおしっこを採ります。
- ② チューブの印がある8分目までおしっこを吸い取ります。
- ③ 赤いキャップをしっかりとめ、こぼれないようにして尿の紙袋に入れます。
- ④ ポリ袋に入れます。



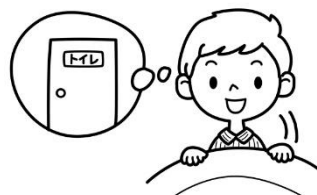
気をつけること

*前日は、ビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは飲まないようにしましょう。

*提出前に、紙袋に「学校名・学年・氏名」が全て書いてあるか確認しましょう。

わす くれな い工夫を！

- ・検査容器は、トイレや枕元に置いておく。
- ・忘れないうちに張り紙しておく。
- ・家族に人に声をかけてもらう。



★尿で何を調べるの??

(1)尿の中に「蛋白」「潜血」「糖」が混じっていないかを調べます。

<蛋白が混じっているのは?>

- ① じんぞう病の疑い
- ② 起立性蛋白尿（立っている時だけ尿に蛋白が出る）
- ③ 激しい運動の後でつかれている時

<潜血が混じっているのは?>

- ① じんぞう病の疑い
- ② 月経によるもの
- ③ 尿の通り道に傷がある

<糖が混じっているのは?>

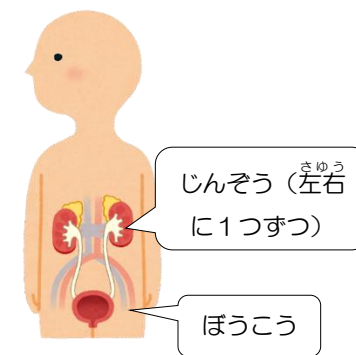
- ① 糖尿病の疑い
- ② 糖分をたくさん取った後



(2)尿の色を調べます。

尿は、体の中の血液をもとに作られています。そのため、体調によって含まれる成分だけでなく、色も変わってきます。できるだけしたら、尿の色を自分でもチェックしてみましょう。

- ・すき通った黄色・・・健康な尿
- ・こい黄色、オレンジ色・・・汗をかくなどで水分が足りない状態
- ・水のように色が薄い・・・水分の取り過ぎ
- ・白っぽくにこっている・・・ぼうこう炎の疑い
- ・緑がかった色・・・かんぞうの病気の疑い
- ・赤色、黒色・・・じんぞうやぼうこうの病気の疑い



健康診断の結果をお知らせしています



これまで受けた健康診断で、身体測定・視力・聴力検査については全員に結果のお知らせを配っています。心電図検査については再検査が必要な児童のみ結果を配っています。治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。