

保健だより

明日(23日)は 尿検査です！

三次市立三次中学校
保健室
R 6. 4. 22
No.2



予備日・・・24日(水)・25日(木)・26日(金)

5月1日(水)2日(木)

※ 体調の悪い人や生理中の人は、予備日に提出してください。

★ 提出時間・・・登校後すぐ

★ 提出場所・・・各教室

各教室の指定の場所に入れてください。

提出した人は、名簿の自分の名前のところに○印をしてください。

提出できない場合や忘れた場合は、名簿に×印をしてください。

★ 今日配ったもの

学年・組・出席番号・名前の
記入を忘れずに！

- ・尿を取る紙コップ
- ・尿を入れる容器
- ・容器を入れる紙袋(自分の名前を書いてください。)
- ・ビニール袋(学校に来る時に使ってください)

*「めんどうだな」「いやだな」と思うかもしれませんが、尿検査の重要性を知って、必ず提出してくださいね。ご協力よろしくお願いします。

尿の採り方

前日の夜は、トイレに行って尿を出してから寝ましょう。
安静な状態で作られた尿を検査するためです。

当日

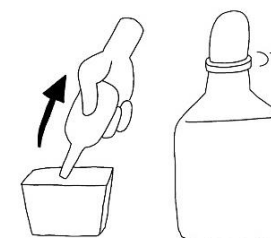
①目が覚めたら、
すぐに尿をとる



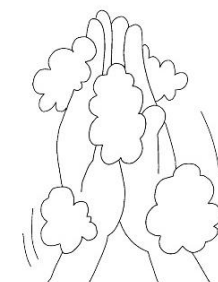
②出始めの尿は
流してから、
採取する



③提出容器に移し
て、ふたをしっ
かりと閉じる

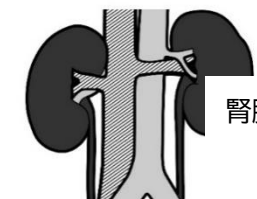


④尿をとり終えた
ら手を洗う



★提出するふくろに、名前を書き忘れないようにしましょう。

腎臓のしくみとはたらき



1日に出る尿の量は？

ネフロンと呼ばれるろ過装置
が100万個あります。

腎臓は1日に200ℓもの血液
をチェックして、いらないものだけ
を取り出し、**1.5ℓ**の尿に
しています。

腎臓は体の背中側に、背骨を中心に左右
1対あり、そら豆の形をしています。

尿は、血液中のいらなくなったものを材
料にして、腎臓でつくられたものです。そし
て、腎臓から尿管を通して、膀胱にたまり、
体の外に出されます。

腎臓はたくさんの重要な働きをしています。

- ① 尿をつくる
- ② 体内環境を一定のバランスを保つ
- ③ 血圧を調整する
- ④ 血液をつくる働きをたすける
- ⑤ ビタミンDの活性化

人間のからだって本当にみごとに
できているなあって感じます。

毎日つきあっている自分のからだ
のことにもっと関心をもってもらいた
いです！