

# ほけんだより4月

2019年(平成31年)4月18日 明石市立二見中学校 保健室発行

今年度も保健室で皆さんの健康をサポートしていきます、養護教諭の奥谷です。  
1年間どうぞよろしくお願いいたします。

明日は尿検査があります。尿を忘れないようにしましょう。

## 腎臓検診(尿検査)について

★朝、学校に来たらすぐ各クラスの回収袋に入れてください。(男女別)

(お願い)

\*各クラスの環境委員は、8:35までに保健室まで届けてください。

\*忘れた人は、次回5月8日(水)に提出してください。

(この日に忘れた人は、学校で採ってもらいます。)

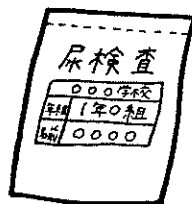
\*生理中の人は、次回の5月8日(水)に提出してください。



### ☆前日に配るもの【各自で確認してください】

- ・ 採尿容器(尿を入れるもの)
- ・ 紙コップ(各自で作ってください)
- ・ 採尿容器を入れる袋(学校名・学年・組・出席番号・名前をにじまないペンで  
はっきり書いてください)

\*毎年名前を書き忘れてる人がいます。記入もれがないように気をつけましょう



### ☆尿の検査で何がわかるの？

腎臓は、からだの中のいらぬものを受け取って、血液をきれいにしたり、尿の量を調節して、血液の中の水分をコントロールしています。尿検査は、腎臓の働きがうまくいっているかどうか調べる検査です。腎臓の病気がなくても、疲れていたり、体調が悪いときは尿に変化があらわれます。



### ☆尿の採り方

【前日】寝る前に十分排尿しておいてください。

排尿後、動き回ったりせず、すぐ床につくようにしてください。

ビタミンCを多く含む飲料やビタミン剤、風邪薬を飲むことを控えてください。

【当日】1. 起床後、最初の尿を採ってください。



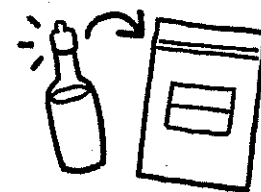
からだを動かしているときのおしっこには、害のないタンパクが混じることがあり、病気が原因で出るタンパクと見分けられなくなります。

2. 出始めの尿は採らず、中間の尿を採りましょう。



出始めの尿は前日の残り。検査には、眠っている間にできた尿が一番良いのです。

3. 紙コップに採った尿を採尿容器で吸い上げ、しっかりフタをしましょう。



コップに採った尿に、採尿容器の口を少しつけ、1~2度容器の横を押さえて尿を吸い上げます。容器についている線のところまで入れて、口をしっかりしめて袋に入れてください。(袋の口は2回折ること。)

4. 尿を採ったその日に検査をしないと、正しく検査ができません。  
忘れずに持って来ましょう。

### ☆学校に来て・・・

各自でビニール袋等を外して 紙袋の状態で回収袋に入れる。

(袋の学年・組・名前は記入してありますか？必ず確認しましょう。)

### ☆結果について

再検査が必要な人には、後日連絡します。

異常がなかった人には、お知らせはしません。