

保健だより

NO. 2 尿検査編
令和5年4月14日
中野中学校 保健室

4月17日(月) 尿検査(一次)

☆☆学校での前日準備☆☆

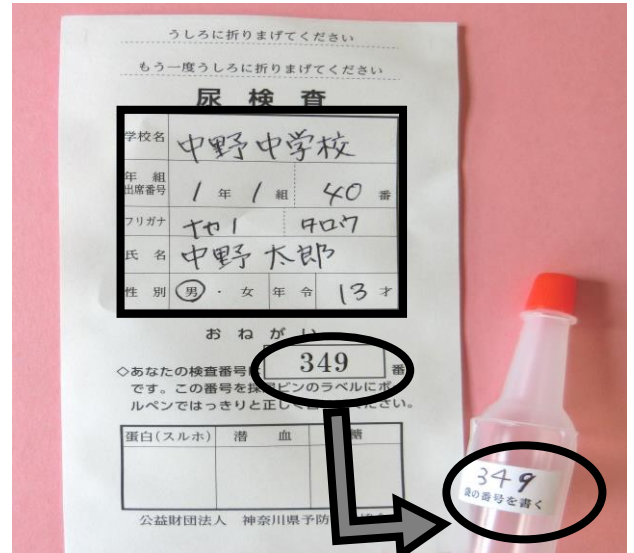
4月14日(金)帰りの会で容器を配ります。

【やること】

- ①紙袋に学校名、年、組、出席番号、
氏名、フリガナを記入します。
- ②袋に入っているシールに検査番号(自分の出席番号では
なく、袋に書いてある番号)を記入し、スポイトに
はります。

袋にしまって、かばんに入れます。

必ず持ち帰りましょう!!



☆☆朝忘れないための工夫☆☆

- ・帰宅したら、目立つところ(トイレのドアや枕元など)に保健だよりをはっておこう!!
- ・寝る前までに尿検査のセットをトイレに置いておこう!!



尿のとり方 正しくとらないと異常が出てしまうことがあります

前日

ビタミン剤、ビタミンCを多く含む
ジュース・薬などは
なるべく飲まない



夕食後に激しい
運動はしない

寝る前に必ずトイレに
行っておく



当日

目が覚めたら
すぐに尿をとる



捨てる



出始めの尿を少し
流してからとる

提出容器に移して
しっかりふたを
し、手を洗う



※生理中の場合は1回目に提出せずに、2回目の回収(5/1(月))に提出することも可能です。

★★重要！！ 提出の仕方★★

朝の会始まる前までに提出！！
時間厳守！！
容器のふたをしっかりと閉め、ティッシュやビニール袋は外して、提出します。

★★二次検査の日程★★

5月1日（月）

1次検査で異常と判定された場合には2次検査でより詳しい検査をします。
また、1次検査未提出者は2次検査の回収日に必ず提出してください。

うっかりさん あるある

- ・尿検査し忘れ
- ・（持ってきたのに....）提出し忘れ
- ・無記名で提出
- ・ふたがきちんとしていない...
- ・ティッシュにくるんで提出



やばい...、家に忘れた...

ふたがしまってなくてもれちゃった...

★★尿検査について★★

尿検査ってなんで毎年受けないといけないの？

尿検査では尿をつくる腎臓（じんぞう）の働きについて調べています。
尿の中に本来含まれない血液、タンパク、糖が含まれていないか調べ、異常の有無を判断します。

【腎臓のとくちょう】

- ①病気が隠れていたとしてもなかなか症状として表れにくく、発見が遅れてしまう可能性が高い。
- ②腎臓の病気は早い段階で治療を受けることで悪化を防ぐことができる。

そのため、毎年、尿検査を実施しています。自分の健康を守るための大事な検査です。必ず受けましょう。

腎臓ってどんな臓器??

腎臓はそらまめのような形をしていて、左右に一つずつあります。腎臓は「身体の状態を正常に保つ役割」をしています。

- ①老廃物（ろうはいぶつ身体の中でいらなくなったもの）を尿として外に出す役割
- ②血液を作る指令を出す役割
- ③血圧の調節をする役割
- ④身体内の体液の量やイオンを調節する役割
- ⑤強い骨を作る役割

みなさんにとって、とても大切な臓器です。

