

保健だより

自分の健康は自分で守ろう



令和元年 5月 24日
横浜市立旭中学校
養護教諭 村越 弓子

27日(月)は、尿検査です～健康診断は自分自身を知るチャンス!～

こんなことを調べます。

●腎臓に病気がないか、糖尿病がないか調べます

たんぱく、糖、血液が尿に混じっていないかを調べます

1 日時


令和元年5月27日(月)

- ・8時45分までに、クラスで回収して、保健室へ提出してください。
- ・9時すぎには、業者の方が回収に来られます。

2 事前配付器材 <本日配付する物>

- ・白いプラスチックの採尿カップ
- ・尿を入れる容器
- ・容器を入れる紙袋
- ・「尿検査を受けるかたへ・尿をとるときのご注意」のプリント

3 注意事項

- ① 学年、組、氏名、年齢、出席番号を記入しましょう。
- ② 袋に印刷されている番号を、容器のラベルに、水ににじまないペンで、はっきり書きましょう
- ③ 準備ができれば、夜のうちに採尿カップ、容器、袋をトイレに置いておきましょう。
提出する時は、容器を入れた紙袋のまま提出しましょう。
(家から入れてきたビニール袋などははずして提出しましょう。)

●前夜は薬、ビタミン剤などは控えてください。



眠っている間はトイレにあまり行くことがないので腎臓の中で濃縮されています。だから起きてすぐの尿の成分は濃度が濃いので病気を見つけるのによい状態です。

●就寝前には排尿してください。



●朝起きてすぐトイレに行き最初の尿は流し、中間尿を採ってください。



*生理中の方は、2回目(6/7)に提出が可能のため、1回目の提出を見合わせても良いです。

腎臓は・・・

脇腹のやや後ろよりに、左右対称にあり、1個の重さは100グラム前後あります。

・血液の中のいらぬものを取りのぞき、尿を作る働きをしています

