

保健だより

自分の健康は自分で守ろう



令和3年5月17日
横浜市立旭中学校
養護教諭 村越 弓子

明日18(火)は、尿検査です～健康診断は自分自身を知るチャンス～

●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3年5月18日(火)

- ・登校したら、クラスにあるビニール袋に、入れてください。
- ・9時すぎには、業者の方が回収に来られます。忘れずに出してください。

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 準備ができたら、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。)

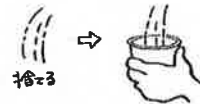
④ 尿の取り方



- ・ビタミンCを含んだ(ビタミン剤など)やジュース類は前日の夕方から飲まないでください。
- ・寝る前に必ずトイレに行っておきましょう。
- ・目が覚めたら、すぐに尿を取りましょう。



- ・出始めの尿を少し、流してから取りましょう。
- ・提出容器に移してしっかりふたをし、手を洗いましょう。



*生理中の方は、2回目(6/11)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。

腎臓の働きが低下すると起こる体の不調

尿の異常



むくみ



貧血(腎性貧血)



腎臓の働きが低下すると、体内に水分や老廃物がたまって手足がむくみ、血圧が上がって腎臓以外の臓器(心臓や脳など)にも悪い影響を与えます。また、貧血や骨の病気などを引き起こします。

尿検査で早期に病気や異常に気づくことが大切です。

<少年写真新聞社 ほけん通信より引用>