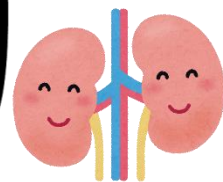


ほけんだより



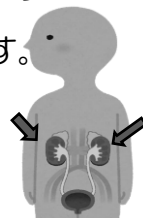
令和 5 年 4 月
京都市立太秦中学校
保 健 室

4月27日(木)(予備日 28 日(金))は尿検査です

何を調べるの？

1 日目に提出しよう！

検尿では、腎臓などのはたらきを調べることができます。両脇、骨盤の骨の上あたりのやわらかい部分に、両手をグーにして当ててみてください。そこに2つの腎臓があります。大きさはにぎりこぶしと同じくらいの大きさで、ソラマメのような形をしています。



どうして検査するの？

腎臓では、体に必要なものと要らないものを分けて、要らないものを体の外へ出すために、尿を作っています。そのため、尿の色や成分（タンパク質や糖、血液）などを調べると、病気の可能性が見つかります。（健康な時は、透き通っていて、少し黄色がかった色です）

<尿の取り方>

※正しく取らないと誤って異常が出ることがあります

- ①前日、夕食後は激しい運動はしない。また、ビタミン C の摂りすぎは避ける（ビタミン剤、ビタミン C 入りジュースなど。みかん 1～2 個くらいなら影響はない）
- ②寝る前に必ずトイレに行っておく
- ③目が覚めたらすぐトイレへ行く
- ④始めの尿を少し捨ててから紙コップに尿をとる（コップに 3 分の 1 程あれば十分）
- ⑤とった尿をポリ容器で吸い上げて、ふたをしっかりと閉める
- ⑥容器に名前ラベルを張って、検査袋に入れる → 学校についたら朝一番に提出しよう！

<★忘れないためのコツ★>

- ◎学校から帰ったら、検尿セットをトイレに置いておく！
- ◎朝、尿をとったらすぐにかばんに入れる！ トイレや玄関に忘れる人が多いです…

*月経中の場合も、経血量が多くなければ、周りをきれいに拭いて血液が混じらないようにすれば、提出ができます。また、少し血液が混ざっている程度なら、再検査にはなりません。

*異常の疑いがあった場合のみお知らせをします。

*今回提出ができない場合、二次検査日（5月12日）に提出してください。