



# ほけんだより11月 秋の尿検査のお知らせ

令和3年11月10日

No. 11

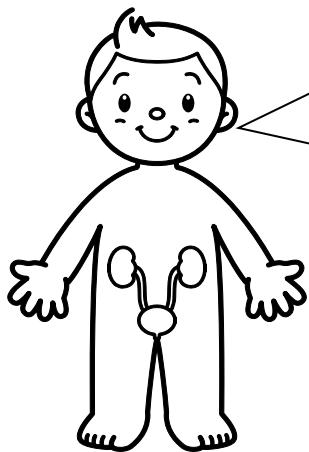
西陵中学校 保健室

岸本 美帆

検査日 11月11日(木)、12日(金)  
再検査日 11月25日(木) \*対象者のみ

目的：尿の中にたんぱくや糖、血液が混じっていないか調べます。

これにより、腎臓の病気や糖尿病の疑いがないか調べます。



## ～腎臓のお話～

尿は体に有害なものや不要なものを出して血液をクリーニングしたり、体の水分量の調節をしています。腎臓は尿を作るために血液をろ過したり、体に必要なものを再吸収したりしています。このため、腎臓を通る尿を調べることによって腎臓が順調に働いているか、病気にかかっていないかどうかがわかるのです。

## ～尿検査当日の注意事項～

### ①検尿について

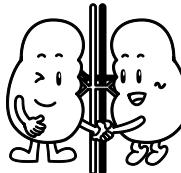
- 朝起きて、一番の尿を紙コップに採ります。
- 容器に吸い取り、ふたをしっかりしてください。
- 容器にシールを貼り、袋に入れ、一回折り曲げて封をしてください。

### ②登校後すぐに提出してください。

- 提出場所は教室です。
- 提出したら、名簿にチェックを入れましょう。
- 尿は午前中の早い時間に検査機関の人が取りに来られます。

### ③必ず提出しましょう。

- 最終日にも忘れてしまった場合は、学校で検尿を採ります。



当日の朝、あわてて  
忘れないように前  
日に準備しておき  
ましょう！

# 疲れ目にさようなら

こんな目の不調は  
ありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい  痛い  かすむ  しょぼしょぼする  乾いた感じがする

『ぬくぬく

目元を蒸しタオルで温めると  
ラックスできます。また、涙の  
表面には蒸発を防ぐための油の  
層があります。目元の血行が良  
くなると油が出やすくなり、目  
が潤う効果もあります。



『 ゆるゆる

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

## 疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

**見る力  
を試そう!**



仲間はずれは  
どこに  
あるかな?

♪ き★クイズ ♪

これなんだ?

ヒント

自分のところに本があるよ

