

ほけんだより



東水沢中学校 保健室 / 2024年 4月 10日 発行 NO. 1

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。

尿検査

4月11日(木) 尿検査

11日の朝、おしっこを取りましょう。

尿(おしっこ)の色や成分などを調べると、病気になっていないかがわかります。健康なときの尿は、すきとおっていて、少し黄色がかった色をしています。おしっこが赤かったり、白くにごっていたりすると、病気の疑いがあります。

尿のとり方 正しくとらないと異常が出ることがあります

前日

薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない

※毎日飲む薬がある人は、いつも通り飲みましょう。

夕食後は、はげしい運動はしない

ねる前に必ずトイレに行っておく

当日

目が覚めたらすぐ尿をとる

出始めの尿を少し流してから

すてる さっ

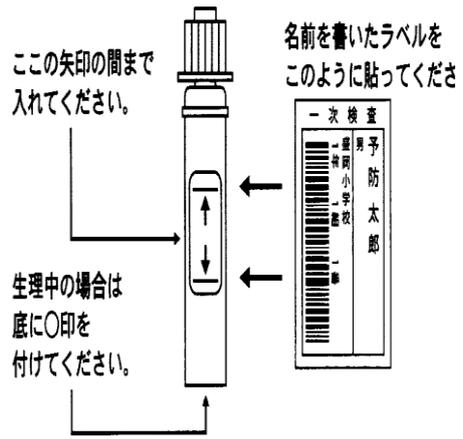
提出容器に移し、手を洗う

ふたはしっかり閉める

●必ず、提出する日の朝におしっこを取ってください。古くなったおしっこでは検査ができません。

☆尿検査の注意事項☆

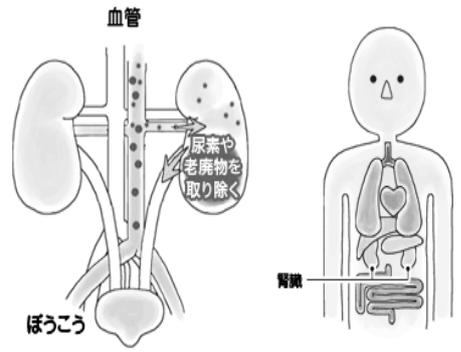
- 容器にはるシールは、採尿が終わってから、向きに気をつけてはってください。
- 提出容器に十分な量を入れましょう。
- 容器のふたは、しっかり閉めましょう。
- 生理中の方は容器の底に○印をつけてください。



☆腎臓は、からだのフィルター

腎臓の大きな仕事は、からだに毒となる「尿素」を取り除くことです。

また、「老廃物」という、からだの中で古くなったり、いらなくなったものだけを選んでおしっことして捨てる仕事をしています。腎臓はからだの中をきれいにするために、いらなくなったものを取り除く「フィルター」です。



おしっこと健康

量

おとなは1日おおよそ1.5から1.8リットル。子どもはその半分くらい。多すぎても少なすぎてもよくない。



回数

昼間は4回から8回、ねむっているときは0回から1回。昼間に10回以上、ねていても2回以上起きてトイレに行ったり、1日2回くらいしかおしっこが出ないのはよくない。



にごり

健康なおしっこはとうめい。赤や白色でにごっていると病気の可能性がある。

あわ

あわがなかなかきえなかつたり、黄色くあわだつのは健康なおしっこではない。



色

つずい黄色が健康。ピンクや茶かっ色、緑がかっているのは要注意。食べたもの、飲んだもののせい、ということもある。

.....✕きりとり.....

11日の朝は、おしっこをとる日です。



忘れずに学校へ持って行きましょう。

きりとって、トイレのドアなど目立つ所にはっておきましょう。