

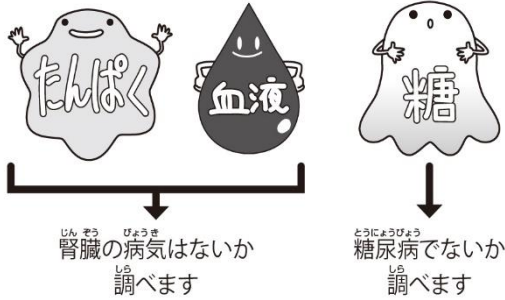
ほけんだより



東水沢中学校 保健室 / 2023年 4月 26日 発行 NO.2

おしっこにまじっていないか調べます

4月27日(木)尿検査



☆27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、病気のうたがいがあります。

尿のとり方 正しくとらないと異常が出る場合があります

前日

薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない

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

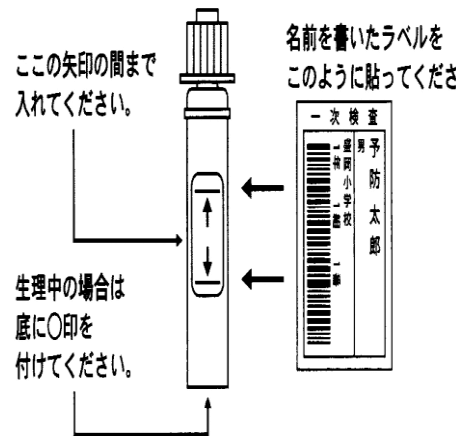
提出容器に移し、手を洗う

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てください。
- 容器のふたは、しっかり閉めましょう。
- 生理中の場合は容器の底に○印をつけてください。



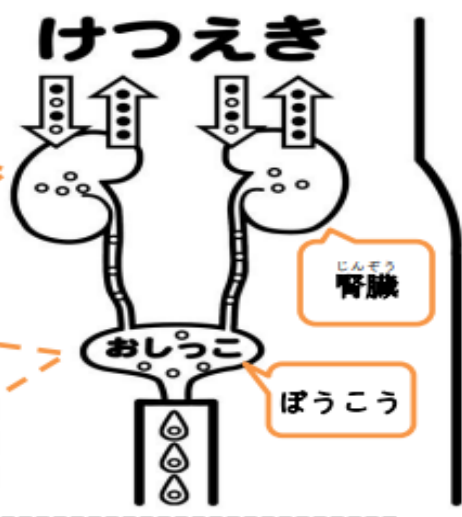
尿は、腎臓で作られています

- 栄養分・きれいな血液
- いらぬ物質

腎臓でこされたキレイな血液は、腎臓を出て、また体にもどっていきます。

いらぬ物質やよぶんな水分は、ぼうこうにたまり、尿として体の外に出ます。

血液の中には、いらぬ物質や水分も入っています。



腎臓は、腰の左右に一つずつあり、空豆の形をしています。大きさは、手をグーにした大きさと同じです。



27日の朝は、

おしっこをとる日です。

おしっこを忘れずにとり、学校へもっていきましょう。



きりって、トイレのドアなど目立つ所にはっておきましょう。