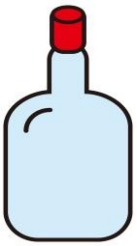
げんきっこ



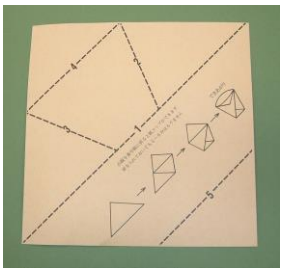
2021･5･10 上戸祭小保健室 No.2

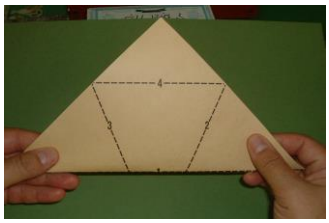
尿検査について

5月11日(火)は，尿検査です。起きてすぐのおしっこをとって，じんぞうが元気に働いているかを調べます。全員提出なので，**忘れないように**しましょう。

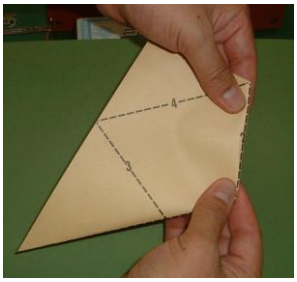
■持ち帰るもの

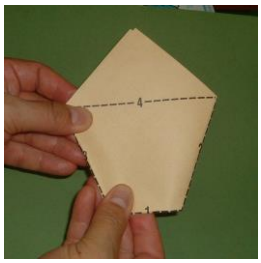
- 紙コップ
- 容器
- げんきっこNo.2
- お医者さんからの通知

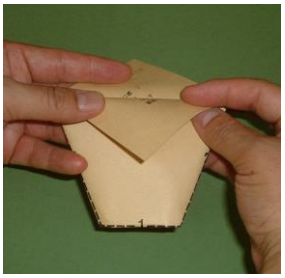




紙コップを作る。

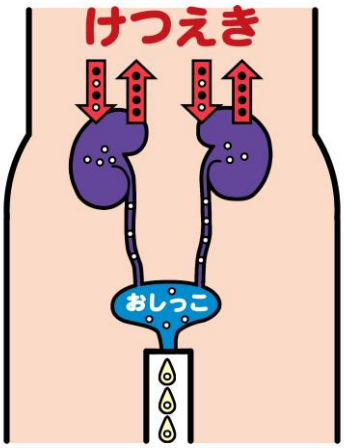






起きて，一回目のおしっこをコップにとる。
（中ごろのおしっこ）

おしっこを吸い取って容器にうつしかえて，ふたをよく閉めて，家にあるふくろにいれて持ってくる。



おしっこは，じんぞうで作られています。**じんぞう**はおなかの後ろ側に左右2つあり，ソラマメのような形をしています。**けつえき**には，「いるもの」と「いらないもの」がまざっています。いらないものが**おしっこ**になります。

1　必ず起きてからとりましょう。

「忘れちゃうから前の日にとっておこうかな。」なんて思うかもしれませんが，時間が過ぎると，おしっこの成分は変わってしまいます。そうすると検査する意味がなくなります。必ず持ってくる日の朝の新鮮なおしっこをとりましょう。

2　起きて一回目のおしっこだよ。

体を動かした後のおしっこは，健康な人でもたんぱくというものが出ることがあります。このたんぱくは，「心配のないたんぱく」ですが，おしっこに混ざっていると，「病気で出ているたんぱく」なのか「心配のないたんぱく」かが，分からなくなってしまいます。必ず起きてすぐのおしっこをとりましょう。その日の新しいおしっこをとるために，前の晩は，おしっこをしてから水分をとって，2時間くらい横になって休み，**もう一度おしっこをしてから寝ましょう。**

3　途中のおしっこをとってね。

出始めてすぐのおしっこは，尿道というところにたまっていたものなので，**中ごろのぼうこうにあるおしっこをとりましょう。**低学年の子には難しいので，おうちの人に協力してもらいましょう。

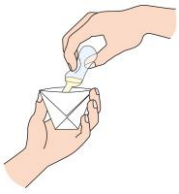
4　寝る前の果物やジュースはダメだよ。

寝る前に果物を食べたり，ジュースを飲んだりすると，果物やジュースに入っているビタミンCのために，検査結果が分かりにくくなってしまいます。気をつけましょう。

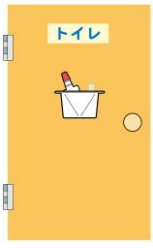
5　欠席するときも届けてね。

登校班の人にたのむか，おうちの人にたのんで届けてもらってください。届けてもらう場合，**8時45分までに**お願いします。

6　容器におしっこを上手に入れるコツ



紙コップからおしっこを容器へうつすためには，スポイトのように容器の中の空気をぬいて，おしっこを吸い上げるとうまくいきます。容器の半分くらいまで吸い上げたらOKです。



7　最後は，忘れないコツ

特製ステッカーを用意しました。前の日に切り取って，トイレのドアにはっておきましょう。紙コップと容器もいっしょにはっておけばバッチリですね。

◎ 保護者の方へ：宇都宮腎臓健診委員会発行の別紙「安静起床時第一早朝尿の正しい採り方」をご参照ください。

キリトリセン

おはよう。
今日は，尿検査の日だよ。
忘れずにおしっこをとってね。