



ほけんだよい

2024・5・2



瑞穂台小保健室

によ けん さ

尿検査について



5月13日(月)は、尿検査です。お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。

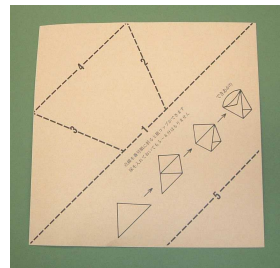
※ 容器と検尿紙コップは5月9日(木)に配布します。

がっ にち も かえ
■5月9日に持ち帰るもの

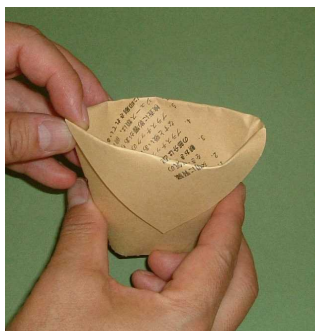
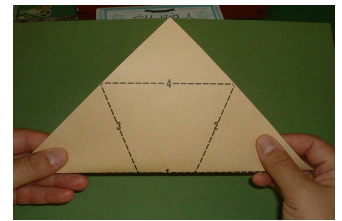
かみ
・紙コップ

よう き
・容器

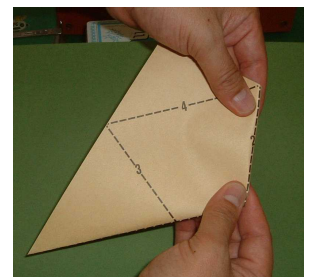
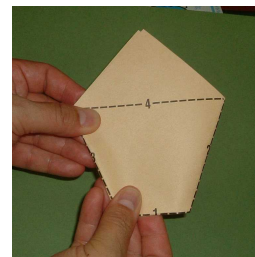
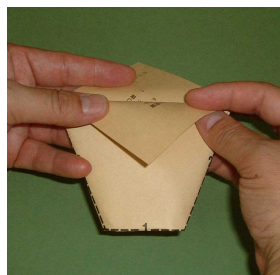
けんさ し つうち
・検査のお知らせ通知



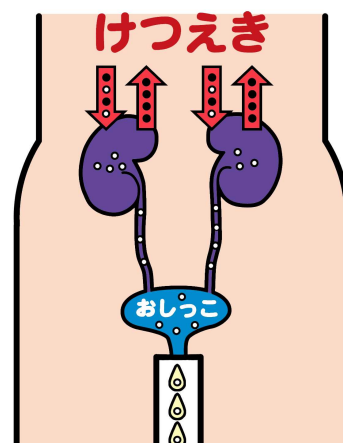
かみ つく
紙コップを作る。



お かいめ
起きて、一回目のお
しっこをコップにとる。



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
かたち 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、おしっこせいぶんの成分は変わってしまいます。そうすると正しい検査けんさができなくなります。必ず持ってくる日の朝の新鮮なおしっこあたらをとりましょう。

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でることがあります。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、中ごろのほ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の成分のために、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。

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40分までに保健室にお願いします。

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。

