

# ほけんだより 9月



尿検査号

平岡中央中学校

保健室

R2.9.14

## 15日(火)は尿検査です！！

**本日、検査用具一式をお渡ししました。**

**明日、忘れずに提出してください！！**

体に異常が起きた場合、その変化は血液や尿にいち早くあらわれます。尿検査では尿を作る腎臓、尿をためる膀胱（ぼうこう）、糖尿病の3つについて調べます。説明をよく読んで、正しく検査を受けましょう。

### <尿検査って何を調べるの？>

→尿の中に余計なものが混ざっていないかどうか。

すでに問題が判明していて病院にかかっている人は、保健室に知らせてくださいね。

尿=体内のいらぬものが水分と一緒に出てきたもの  
体のはたらきに異常が起きると、必要なものまで出てしまう

- たんぱく …… 腎臓の働きに異常があるかもしれない。
- 血液 …… 尿の通り道のどこかで炎症がおきているかもしれない。
- 糖 …… 糖尿病かもしれない。

### <寝ている間につくられた尿がよい！>

なぜなら、活動中は体に異常がなくても尿中にたんぱくが出ることもあるから。



ただし1回の検査では「異常あり」か「たまたま不調」か判断できません。今回異常のあった人には、後日再検査を行います。

#### ①今日は汗をかくような激しい運動はひかえる。

明日の尿にたんぱくが出てしまうかもしれないので。

体に異常がなくても尿中に余計な成分が出てしまうことがあるためです。

#### ②寝る前に必ず排尿をすませる。

起きている間につくられた尿をなるべく明日に残さないために。

#### ③朝起きてすぐの尿をとる。

活動を始める前に！



#### ④尿をとるときは排尿中間の尿を。

最初の尿は、前日の活動中につくられた尿が残ってしまったものなので。

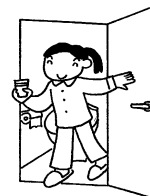


### <学校へ持ってくるときは>

- ラベルはふたを閉めてから貼る。（汚さないため）
- スピッツ管のふたはしっかり閉めて、もれないようにビニール袋に入れてくる。
- 学校を休むことになったときは必ず担任の先生へ連絡。

※ 尿は友達や家族に頼んで9：00までに学校（保健室）へ届けてください。

※ ただし、風邪症状で出席停止扱いとなっている場合は、今年度は後日再検査となりますので、届ける必要はありません。検査用具は保管しておいてください。



### <その他注意事項>

- 糖分やビタミンCが多く含まれる食べ物・飲み物はとりすぎない。
- 必要以外の薬は飲まない。

### <女子のみなさんへ>

生理中の場合も、他の生徒と同様に尿を提出してください。血液が混ざっていて、再検査になるかもしれませんが、明日は、ひとまず提出してくださいね。