

ほけんだより

第5号
札幌市立信濃中学校
保健室
令和2年9月15日

明日 9/16(水)は尿検査です!



尿検査はなんのため?

からだ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。病気を早期に発見して適切な治療と管理を受けることで、皆さんが充実した楽しい学校生活を送ることができるようにするためにいきます。

<尿検査って何を調べるの?>

尿は、体内のいらぬものが水分と一緒に出てきたものですが、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います。

- たんぱく・・・腎臓の動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

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。

<寝ている間につくられた尿がよい!>

活動中は、体に異常がなくても尿中にたんぱくが出る場合があります。



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。

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!

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て残った尿のため!



<女子のみなさんへ>

生理中の場合も、他の生徒とまったく同じ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。

<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)

○尿を入れる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。

<その他注意事項>

○前日は、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。

詳しい説明プリントが裏面に印刷してあります。

よく読んで、明日、忘れずに採尿し、

持参してください。

体調不良で欠席する場合、今年度は尿を届けての検査は実施しません。二次検査の時に提出してください。

また、持参を忘れて尿を届けていただいた場合は、一次検査の対象となります。

あなたのむし歯は 平均より多い？少ない？

令和元年に12歳の子の永久歯を調べると――
一人あたりのむし歯の数は、平均0.7本でした。
(これは治療済みの歯と、まだ治療していないむし歯と、ぬけた歯を足した数)。

ここで問題。今から32年前の
12歳の子のむし歯は平均何本？

- ① 1.54本 ② 3.1本 ③ 4.35本



答えは③4.35本。ちなみに22年前は3.1本で、12年前は1.54本です。
むし歯はどんどん減って、今では1本でもあれば平均より多いなんて。

すごく優秀ですね。

みなさんもしっかり歯をみがいて、むし歯ゼロをめざしましょう！



