



【明日は尿検査提出日です!】

令和3年6月2日 田原本町立北中学校 保健室

明日忘れないように、家に帰ったら検査キットとこのお便りをトイレに置いておこう!

1. 日程

一次検査 6月3日(木) 二次検査 6月11日(金)

予備日 6月16日(水)

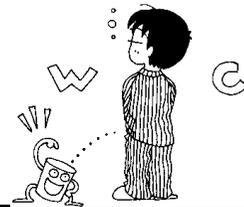
2. 尿の正しい取り方(検査キットの中にも説明があります。)

～前日(2日)～

- ①前日の夕食後には、激しい運動、ビタミンCの摂取は控える。
- ②前日の就寝前には必ず排尿(おしっこ)する。

～当日(3日)～

- ①朝、起きてすぐの尿の中間の尿をカップにとります。
- ②試験管の8分目まで尿を入れる。
- ③パチン、と音がするまできちんとフタをする。



3. 提出について

学校に登校後、すぐに学級の回収袋に提出する。

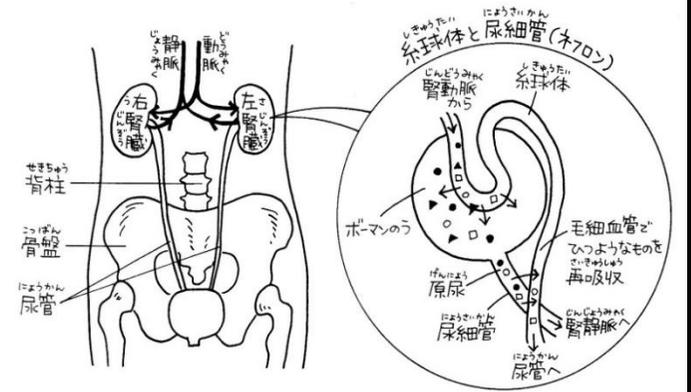
- 《注意》
- ①ビニール袋などははずして回収袋に入れる。
 - ②出しても出さなくても名簿にチェックする。
「出した人は○ 出していない人は×」をつける。
 - ③フタがしっかりと閉まっているかを確認する。
 - ④生理中など、事情があり提出できない人は保健室まで言いに来てください。

4. 再検査について

検査結果は、再検査が必要な人にのみ文書で連絡します。

じんぞう 腎臓の役割(尿の製造工場)

腎臓は2つあります。糸球体で血液中のいらぬものがろ過されて、尿細管に入っていき。これは原尿といって、1日に約150ℓつくられます。原尿が尿細管を流れている間に体に必要な物を再びろ過して残ったものが尿です。1日に1.5ℓ作られます。腎臓の病気は気づきにくく、気づいた時にはすでに病気が進行している場合があります。そのため、尿検査をすることで腎臓病を未然に防ぎ、また、早期に発見し正しく治療、管理を行うことで悪化防止に役立ちます。



尿検査ではこんなことを調べます

【蛋白】尿の中にたんぱく質が混ざっていないか。



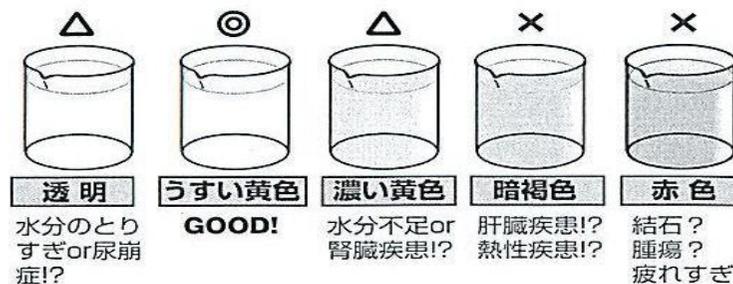
【血尿】尿の中に血は混ざっていないか。



【糖】尿の中に糖が混ざっていないか。



尿の色で分かる健康状態



トイレの後におしっこの色をチェックしてみよう!

保健室より...

腎臓病や糖尿病などは、自分ではなかなか気がつきにくい病気です。私のおいっ子は2歳の時に腎臓の病気になりました。元気に過ごしていたけれど、身体がむくんでいるなあと感じ、病院に行ったときに病院がしてくれた尿検査のおかげですぐに病気を見つけることができました。尿は自分の体から発信される大切な健康の情報です。健康な毎日を過ごすために、明日は忘れず提出してくださいね!