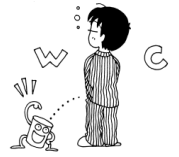


ほけんだより




4月の保健目標『自分の健康に関心を持ち、健康な生活を実践しよう』

令和8年4月21日
新潟市立白根北中学校
No.3 保健室

明日4/22（水）は尿検査です。



今日、尿検査の容器を配付しました。注意事項を守り、明日の朝、尿をとって**必ず持ってきてください**。

前日の準備	朝、尿をとるとき	学校に持ってくるとき
<ul style="list-style-type: none">○ビタミンCの多く含まれる果物・ジュース・薬を食べたり飲んだりしない。○夜間に及ぶ激しい運動はしない。○排尿をすませてから寝る。 	<ul style="list-style-type: none">○起きたら、すぐ尿を採る。（朝ごはんを食べる前）○最初の尿は捨て、中間の尿を採る。 	<ul style="list-style-type: none">○容器のキャップをしっかりと閉める。○容器がぬれていたなら、ふいてから袋に入れる。○袋に入れたら、必ず袋の口を2回ほど折り返して持ってくる。 

※今回提出できなかった人は、次回の提出日に今日配った容器を使うので、なくさないでください。

忘れない工夫をしましょう！

- たとえば…
- 容器をトイレのドアにはりつけておく
 - まくらもとに置いておく
 - 目につくところにメモをはる など

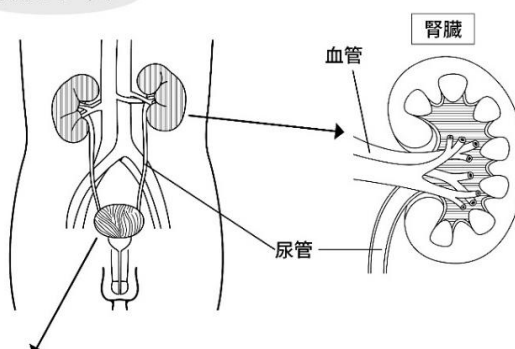
あっ！そうだ
おしっこ！



どうして「尿検査」をするのだろう…？

尿検査では、尿をつくる腎臓に病気がないか、尿をためる膀胱に病気がないか、糖尿病やその他の病気にかかっていないかを調べます。腎臓の病気は、自覚症状がなく進行します。そのため、学校で尿検査をして、病気の早期発見に努めます。

腎臓のしくみ



血液をろ過してこし取り、糖などの再利用できるものは体内に戻して、再利用できないものは余分な水分と一緒に尿にします。
尿をためるぼうこうは、脳の指令で我慢したり出したりできます。