

ほけんだより 4月

おうちの人と
いっしょによもう。



尿検査のお知らせ

尿検査は、おしっこ(尿)の中の、蛋白、糖、潜血を調べて、腎臓の病気や糖尿病を早く見つけるための大切な検査です。このほけんだよりを、おうちの人とよく読んで、正しく検査を受けましょう。

提出する日 ※注意! 15日に忘れても、16日には持ってこないでください!

4月15日(月) 回収日ではありません!

- 忘れた人は4月25日(木)の朝の尿をとって提出してください。
- 生理中の人は、4月25日(木)にご提出ください。

前日しておくこと

- 検査の結果に影響することがあるので、前日の夕方からはビタミンCと表示されたジュースや薬は飲まないでください。
- ねる前に、かならずおしっこをしておいてください。
- 検査容器をトイレに置いておいてください。



尿のとり方

- ① 朝起きてすぐの尿をとってください。
- ② 出始めの尿を少し出して、途中からの尿を白いカップにとってください。
- ③ カップの尿をスポイト式に吸って、容器の底から2cm以上入れてください。ただし、検査機器にエラーが出るため、ふたに尿がつくまで入れないでください。

尿量について
※容器の底から2cm以上入れてください。
※尿量が少ないと検査不能となります。



※バーコードシールをぬらしたり、よごしたりしないように気をつけてください。

- ④ しっかりふたをしめて、もれないことを確かめて、青色の袋に入れて、学校に提出してください。

提出のときの注意

- ビニール袋やラップに包まず、提出してください。
- 兄弟姉妹がいる場合、入れ替わらないようご注意ください。

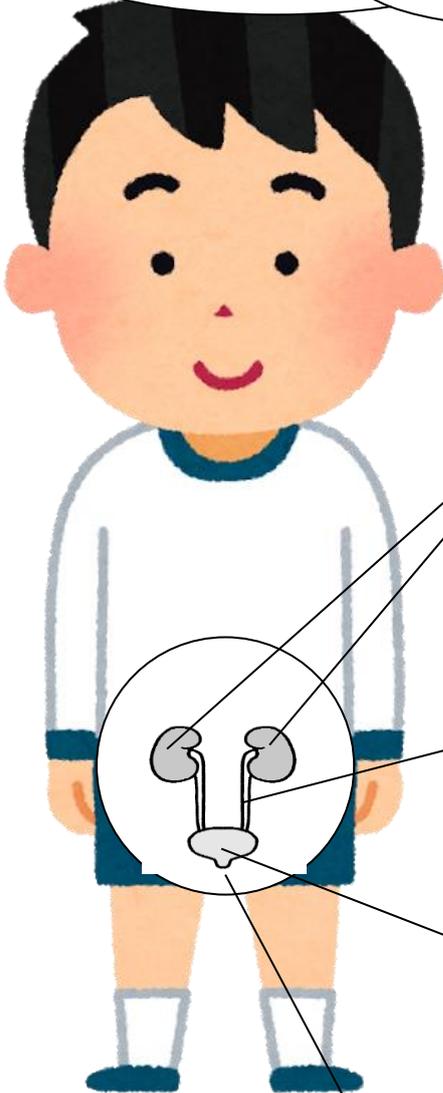


おうちの方へ

- 検尿は、低学年のお子さんには難しいと思いますので、お手伝いをお願いします。朝のお忙しい時間にお世話をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひいたします。
- 15日の朝、どうしても尿がとれない場合、25日の朝の尿をとって、学校に持ってきてください。
- 1次検尿で陽性となったお子さんには、2次検尿(5月16日)のお知らせをいたします。なお、1次検尿で陽性となっても、必ずしも病気というわけではありません。

おしっこ^{おしっこ}のたび

みなさんは おしっこが どこで どんなふう
できるか知っていますか？
おしっこが できるまでのたびを みてみましょう。



じんぞう

- (①) のなかから、いらなくなったものをとりだして、おしっこにします。
- (②) つあります。

にょうかん

おしっこをじんぞうからぼうこうにおくります。

ぼうこう

(③) をためておく
ところです。

「にょうどう」という「くだ」をとおって、
おしっこがからだのそとにだされます。

☆おしっこはがまんせず、休みじかんにトイレへ行っておきましょう。

自分のおしっこの色、見たことある？

みなさんは、自分のおしっこの色を見たことはありますか？
おしっこの色は、どのようにして決まるのかな？



☆牛乳を飲んでも白いおしっこが出ないのはなぜ？

飲んだものがそのままおしっこになることはありません。体の中に栄養分はのこり、あまったものやいらなくなったものが ① でこし出されて、おしっことなります。

☆おしっこの色はどんな色？

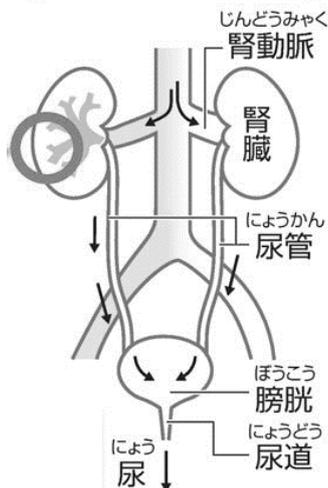
正常なおしっこは淡い ② をしています。

しかし、水分を多くとれば ③ に近く、たくさん汗をかけば、④ になります。

・①～④の口に入る言葉を、この中から選んで、文を完成させましょう！

無色 赤色 黄色 黄褐色（黄色みを帯びた茶色） じんぞう

おしっこが
でき
出来るまで



おしっこの色で自分の健康状態がわかります。

これからは、おしっこの色を見るようにして、からだの調子のいいときのおしっこの色覚えておきましょう。

おしっこに血がまじっていたり、おどろくほどいつもの色とちがったりしたら、病気の場合もあります。

すぐにおうちの人や
先生に言いましょう！

