

# Always Smile

尿検査号

長久手市立  
北中学校  
保健だより  
R4.5.9

## ◎尿検査があります◎

提出は、明日から二日間の

**5/10日(火)・11(水)**

必ず提出してください。提出できない  
事由がある場合は、担任の先生へ連絡し  
てください。

### ★正しい尿採取の方法

① 朝起きて、すぐの尿を取ります。忘れないよう、容器はトイレの目立つ所に置いておくのがおすすめです!



② 出始めの尿を少し流してから、中間の尿を紙コップに取り取ります。



③ 紙コップに入れた尿を、検査用の容器に入れ替えて、しっかりとふたをし、袋に入れます。

**朝のSTで  
必ず提出!**



※ 尿検査の容器は、本日【5月9日(月)】配付しました。

### ★どうして朝いちばんの尿をとるの?

活動しているときの尿は、害のないタンパク質が出ています。このため、尿にタンパクが混ざっていても、病的なものなのか、害のないものなのか、分からなくなるからです。

### ★どうして最初の尿を捨てるの?

最初の尿は、昨日の夜から尿管に残っていたものだからです。検査には、眠っている間に腎臓で作られた尿が一番よいのです。

### ★尿検査で何が分かるの?

① 尿を作る『腎臓の病気』がないかどうか。

腎臓はそら豆の形をしていて、背骨の左右の一つずつあります。腎臓は体の中のいらぬものをこし出して尿を作り、体の外に出しています。

② 尿をためておく『ぼうこうの病気』がないかどうか。

ぼうこうは筋肉で作られた袋で、腎臓で作られた尿をためておきます。

③ 『糖尿病』でないかどうか。

もし体に異常があると、その変化はいち早く尿の量、色、にごり、においなどの異常となって私たちに知らせてくれます。

当日、体調等により採取できない場合は、**5月19日(木)か20日(金)の朝**必ず提出してください。

※ **この時の容器は、本日5月9日(月)に渡したものを使います。(捨てるに、期日まで大切に保管してください!)** これ以降、今年度学校で尿検査を行う機会はありません。自分の健康状態を知る大切な検査ですので、忘れずに提出をしてください。