

ほけんだより

平成31年4月13日
越生中学校 保健室

4/16 は尿検査提出日です!

今日配布した物

- 1 プラスチックの容器
- 2 容器をいれる袋 (自分の名前を確認して下さい。)
- 3 採尿用の紙コップ



注意事項

前日

- ビタミン入りの錠剤やジュースは飲まない。
- 寝る前に必ずトイレに行っておく。
- 夜遅くに食事をすると正しい検査結果がでないことがあります。夕食は早めにとりましょう

当日

- 目が覚めたらすぐにトイレに行く。
- 出始めの尿は少し流してからとる。
- 提出容器に尿を移し、フタをしっかりと閉める。



提出の仕方 (教室に着いたらすぐに提出)

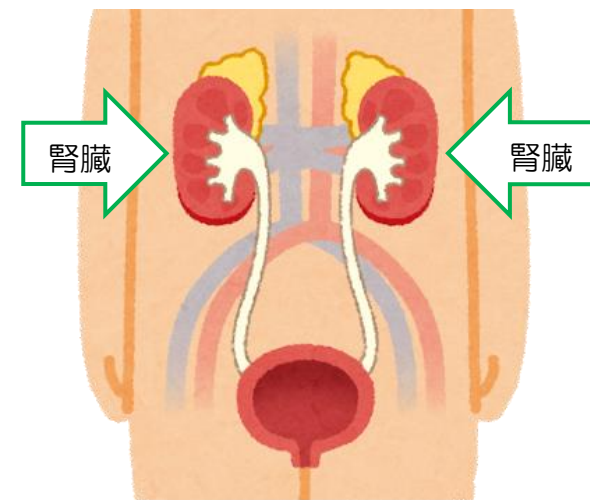
- ①教室にある提出用のビニール袋に入れる。
- ②ビニール袋に入れたら名簿にチェックをつける。



生理中の方は二次検査日 (5/9) に提出して下さい。申し出は不要です。

どうして検査をするの?

尿検査は、腎臓の病気や糖尿病を早期発見するための重要な検査です。腎臓は、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。腎臓は血液をろ過して老廃物や塩分を尿として体の外へ出しています。また、体に必要なものは再吸収し、体内に留める働きをしています。腎臓の働きが悪くなると尿が出なくなり、老廃物や毒素が体にたまってしまいます。



普段、何気なくしているおしっこは、健康状態を確かめる大切な指標となります。

私たちは1日約1500mlの尿を排出していますが、体の調子が悪ければ、尿にもその異常が現れます。例えば、血が混じっていたり、ニオイがいつもと違ったり、排尿時に痛みがあったり、....

尿に異常があっても、なかなか相談しにくいかもしれませんが体のSOSを見逃さないために尿検査を受けましょう。