

# 健やか

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより

No.3 2021.5.6

## 明日(7日)は、尿検査です!

### 今日配布したもの

黄色の袋

試験管

紙コップ

※<黄色の袋>と<試験管>には、バーコードが貼ってあり、出席番号ではなく、尿検査の番号になっています。

兄弟がいる人は、入れ違いに注意してください。

※用具を配った時に入れていた透明のビニール袋は捨ててしまって大丈夫です。

### ～尿検査の仕方～



- ① 明日の朝、起きてすぐにトイレに行きます。
- ② 出始めの尿ではなく、なるべく中間の尿を紙コップにとります。
- ③ 紙コップにとった尿を試験管の8分目くらいまで入れ、しっかりとフタをしめます。  
量が少ないと検査できません。入れる時、紙コップのふちを軽くV字状に折ると注ぎやすいです。
- ④ 試験管を黄色い袋に入れて、学校に持って行きます。
- ⑤ 登校後すぐに、教育相談室(保健室の隣)にある学年ごとの箱に提出してください。  
ポリ袋などは捨て、黄色い袋に入れた状態で提出してください。
- ⑥ 忘れた人、提出できない人は、朝のうちに横山先生か担任の先生に伝えてください。

忘れてしまった人、提出できない人は5月27日(木)に2次検査を行います。まだ使っていない容器類は捨てずに2次検査の時に使ってください。

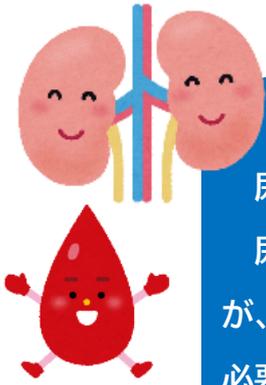
検査当日、欠席の場合は友達に届けてもらう、保護者の方が9:30までに学校に提出できれば、検査を受けることができます。

### ～注意事項～



- ・ 忘れそうだからといって前日におしっこをとってはいけません。
- ・ 前日に激しい運動をしないようにしましょう。
- ・ 前日の夜遅く(9時以降)に食事や甘いものを食べないように注意しましょう。
- ・ 前日の夜、寝る前に必ずトイレを済ませてください。
- ・ ビタミンCを多く含む薬やジュースの摂取は控えましょう。
- ・ 睡眠はしっかりととりましょう。

## 尿検査では何を調べるの？



尿の中に、たんぱく・血液・糖がまじっていないかを調べます。

尿は、体の中でいらなくなったものが水分と一緒に排泄されるものですが、からだの働きに異常がおこると、尿にたんぱくや糖・血液など、からだに必要なものまで一緒にまじって出てきます。尿検査を行うことで、腎臓や尿道(尿の通り道)に異常がないか調べることができます。また、体調の変化や治療が必要な病気を調べます。



### おしっこはこんなときに変化する！

緊張したとき、トイレに行きたくなったことはありませんか？  
ペットが嬉しかったり、怖かったりしたとき、おしっこをもらすのを見たことがある人もいますでしょう。  
おしっこは心の動きと深い関係があるのです。



たくさん汗をかくと、からだの中の水分が少なくなります。すると、腎臓の中でたくさんの水分が再吸収されるようになります。そうして排泄される水分も少なくなり、からだがかわくのを防ぐのです。



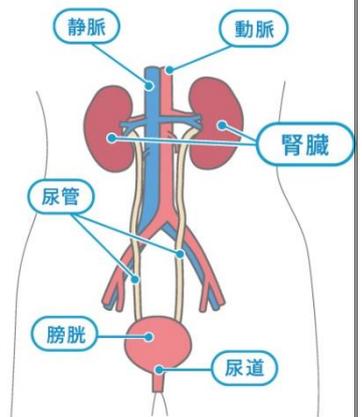
### おしっこをがまんしすぎると何がイヤない？

おしっこをがまんしすぎると、からだによくありません。

例えば、尿道口(おしっこの出口)からばい菌が入ったとき、おしっこを我慢していると膀胱の中まで入ってきてそこで増え、膀胱炎という病気になることがあります。

また、このばい菌が膀胱から腎臓に進んで病気をおこすこともあります。

おしっこがしたくなったら無理に我慢しないで、トイレに行くようにしましょう。



### 保護者のみなさまへ

明日は尿検査の提出日です。起床直後に尿を採取しますので、呼びかけ、ご協力等をお願いいたします。また、通院などにより検査を希望されない方は、当日の朝に学級担任、または養護教諭までお知らせください。当日、欠席の場合や採尿した試験管を忘れた場合、当日 9:30 までに持参いただければ検査を受けることができます。

今回の 1 次検査で陽性反応が出た場合、2 次検査 (5 月 27 日 (木)) を予定しています。2 次検査の必要な場合のみ、結果のお知らせをお渡しします。お知らせがない場合は、異常なしです。