

# ほけんだより ⑨

2020年10月22日発行  
上牧第二中学校 保健室

## \*検尿のお知らせ\*

検尿では、尿を作る腎臓・尿をためておく膀胱などに病気がないかどうかを調べます。正確に検査できるように、よく読んで提出してください。

### スケジュール

- 1回目 10月23日(金)…全員
- 2回目 11月6日(金)…1回目出せなかった人 再検査の人
- 3回目 11日(水)…予備日

再検査が必要な人には  
後日お知らせします。

生理中の方は、  
次の機会に提出してください  
「今回は出せません」と  
担任の先生か、保健室まで  
連絡してください



検尿は午前中に検査機関に運ばれます。遅れての提出はできませんのでご注意ください！！

## 腎臓って？

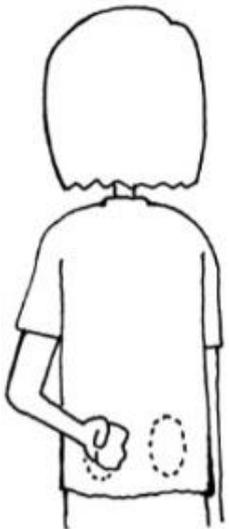
腎臓の働きは・・・

- ✧ 体の中のいらなくなったもの(老廃物)を尿として体の外へ出す
- ✧ 体の中の状態を一定に保つために、余分なものを尿として体の外に出す

検尿ではタンパク質・血液(潜血)・糖について調べます。これらは通常、尿に混じることはありません。

「たまたま体調が悪くて…」ということもあるので、異常が見つかった人は再検査をします。

2回検査をして、どちらも異常が見つかった場合は、病院で詳しく検査してもらいます。



腰のあたりに  
2つあります。



べつに元気やし、  
検尿なんかイラッわ～  
と言わないで☆

自分で痛いとかしんどいとか感じる「自覚症状」がない内に病気が見つければ、早く治療を始めて悪化を防ぐことができます。学校の検診で病気が見つかることはそんなに多いことではありませんが、発見された時の効果はとても大きいです。

## 尿の取り方

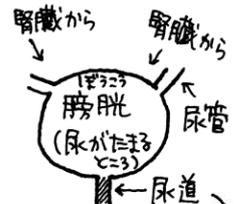
### 紙コップに尿をとる

「夜寝ている間に作られた尿」  
を調べます。

朝起きてすぐトイレに行き

出初めの尿を少し捨てて

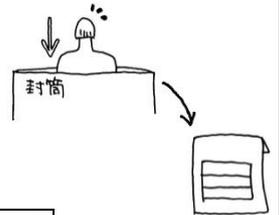
コップにとってください。



ここには前日起きている時に作られた尿が  
残っているのを捨てるのであ。



### ラインまで容器に吸い込む



### キャップをしっかり閉め、封筒に入れる



### 封筒の口は折るだけ！！

セロテープや  
ホッチキスは  
使わないで！！



「自分は元気！」と思っている人こそ 年に一度の健康チェックの機会を大切にしましょう！！