

ほけんだより

令和4年 4月25日 No.2
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
健康診断号です！

4月の保健目標：自分の体を知ろう…健康診断の正しい受け方を確認しましょう。

4月26日（火）は尿検査回収日です！

尿検査は4月26日（火）に行います。必ず提出してください。



「尿検査」では、おしっこを調べて体に問題のあるところはないかをチェックします。

尿検査の方法が少し難しいため、おうちの方といっしょに方法を確認してくださいね。

尿検査の方法

- ①前日（4月25日）からビタミンCが多く含まれるジュースやお茶をたくさん飲まないように注意する。
- ②前日（4月25日）の眠る前に必ずトイレをする。
- ③当日（4月26日）の朝、おうちでおしっこをとる。
*少しおしっこを出したあと、カップにとる。
*カップに入ったおしっこを容器に移す。
- ④配られたビニール袋に入れて提出する。



注意①

おしっこを入れた容器は、
ふたをしっかりと閉める！

「ふたが少しだけ開いていて、
おしっこがもれてしまった…」
ということがあります。

注意②

ビニール袋のチャックを
しっかりと閉める！

みんなの容器を集めたとき、
どの容器がだれのものかわかるように
袋へしっかりと入れてください。

尿検査ではどんなことを調べているの？

たんぱく

腎臓病などで必要以上にたんぱくが尿に混ざることがあります。激しい運動のあとや、高熱が出たとき、脱水の時などに出ることがあります。



とう糖

糖尿病だと、体の中で上手に糖を使えなくなるため、残っていた糖が尿にたくさん混ざることがあります。腎臓自体に問題がある場合もあります。



せんけつ 潜血

腎臓から尿が体の外へ出るまでの通りのどこかで、尿に血が混ざることがあります。いろいろな病気の可能性が考えられます。



尿検査で、朝起きてすぐの尿が必要なのはどうして？

尿検査は、尿の成分から腎臓の働きに異常がないかを見る検査です。体を動かしたり、食事をとったりすると、腎臓に異常がなくても、尿にたんぱくや糖が出てしまうことがあり、正確な検査ができません。そのため、影響の少ない、朝起きてすぐの尿を調べる必要があるのです！



健康診断は受けた後も大事！

学校の健康診断は体の異常や病気の疑いがあるかどうかをみるものです。そのため、医療機関等へ行き、診察や詳しい検査を受けるなど、お医者さんに診てもらいましょう。健康診断でせっかく気づけた体のSOSを見逃さないようにしましょう。

