



ほけんだより

北九州市立河内小学校
平成 29 年 5 月 23 日 No.5
【尿検査号】
保健室 近原 聡子

健康診断が終了します。検診の結果、受診が必要な場合には、お知らせプリントを配布しています。お知らせプリントをなるべく早く専門医にお持ちになり、受診をお願いします。

ぽかぽかとあたたかい日が続き、校庭からは河内っ子たちの元気な声がひびいています。運動をするには、とてもよい季節です。たくさん外であそび、健康な体を作りましょう！

だんだんと暑い季節になると、熱中症の危険性も高くなります。外に出るときは、ぼうしをかぶりお茶をこまめにのみ、汗をかいたらきちんとふきましょう！

おうちの方へ

河内小学校のみんなは、毎日元気よく外で遊んで、汗だくになっている姿がよく見られます！

熱中症予防のため、毎日水筒・(汗をふくための)ハンカチやタオル・帽子(赤白帽で可)の準備をおねがいします。



5月24日(水)は尿検査の日です。尿検査の前日は、かならずトイレに行ってからねましょう。そして、朝おきて1番はじめのおしっこをとりましょう。

尿検査で調べることが、右に書いています。しっかり読んでおきましょう。

1回目の尿検査の日に出せないひとは、2回目の5月31日(水)に持ってきてください。

尿検査

5月24日が提出日です

提出場所
それぞれの教室

尿検査

腎臓の病気や糖尿病などがいないか調べます

<h3>たんぱく</h3> <p>腎臓病などで必要以上のたんぱくが尿に混ざることがあります。激しい運動の後や、高い熱が出た時、脱水で出ることもあります。</p>	<h3>糖</h3> <p>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。腎臓に問題がある場合も。</p>	<h3>血液</h3> <p>腎臓から尿管、膀胱を過って外へ出るまでの通り道のどこかで、尿に血が混じることがあります。いろんな病気が考えられます。</p>
--	--	---

尿のとりのり方

尿検査で一番大切なのは…

- 1 夜、トイレに行ってから寝る
- 2 朝起きて最初のおしっこをとる

これはダメ!

- × 忘れそうだから前日におしっこをとっておく
- × 前日に激しい運動をする
- × 前日、夜遅くに食事をする

検査の結果が正しく出ないことがあるのでやめましょう