

# 5月 ぼけんだより

北九州市立河内小学校  
平成 29 年 5 月 21 日 No.7  
【尿検査号】  
保健室 近原 聡子

ぼかぼかとあたたかい日が続き、校庭に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やお水をこまめにのみ、汗をかいたらきちんとふきましょう！

## おうちのかたへ

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（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。河内小学校の水道水は毎日点検しており、安全に飲むことができるお水です。校外活動がある日や登下校時に必要なご家庭は、水筒を持ってくるようにしてください。



5月23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よう。そして、朝起きて1番はじめのおしっこをとりましよう。

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30日（水）に持ってきてください。

**尿検査**

5月23日が提出日です

提出場所  
それぞれの教室

## おうちのかたへ

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。

## 尿検査

腎臓の病気や糖尿病などがいないか調べます

### たんぱく

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。

### 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。腎臓に問題がある場合も。

### 血液

腎臓から尿管、膀胱を通して外へ出るまでの通りのどこかで、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。

## 尿のとりのり方

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



最初に少し出してから、途中の尿を容器にとる

### 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

