

げんきッス



令和5年4月17日
黒肥地小学校 保健室

尿(おしっこ)検査

明日必ず わすれずに持ってきてください。

＜何を調べるのかな？＞

おしっこの色や成分(たんぱくや糖、血液)を検査して、病気になるっていないかどうかを調べます。

今日の夜にすること

ねる前におしっこをしておく。

結果に影響するので、ビタミンC(野菜や果物)をいつも以上に食べ過ぎない。



明日の朝すること

①朝起きたらすぐ(顔を洗ったり、ごはんを食べたりする前)におしっこをとります。

＜おしっこのとり方＞(トイレやお風呂場でとりましょう。)

- 1、はじめに少しだけおしっこを出して、
その後のおしっこを紙コップにとります。
- 2、紙コップのおしっこを、入れものにすいあげて、入れものの肩の線のところまで入れます。
- 3、赤いふたをしっかりとめて、紙の袋に入れて、
口を折り曲げて閉じましょう。

※紙の袋のバーコードシールはぬらさないでください。

②学校に来たら忘れずに出しましょう。

(出すときは、自分で入れてきた袋から、出してください。)



※袋は、テープでとじたり、のりづけしたりしないでください。

(シールに書いてある番号は管理上の番号です。訂正は必要ありません。)

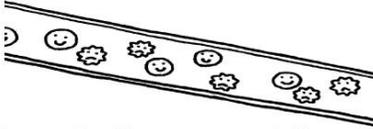
※おしっこをとり忘れた人は、学校に来てからとって出してもらいますので、入れものを忘れないように持ってきてください。

じん臓のはたらきとおしっこ

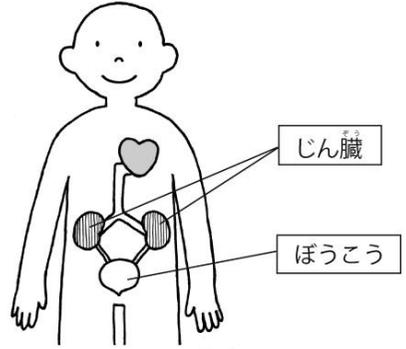
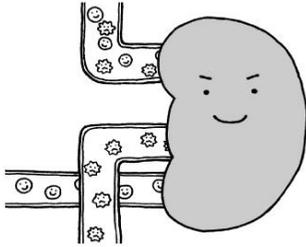
みんなが毎日するおしっこは、「じん臓^{ぞう}」というところにつくられます。じん臓^{ぞう}はこしの上あたりの背中^{せなか}がわに左右^{さゆう}ひとつずつあります。そら豆^{まめ}にた形^{かたち}をしていて、大きさはにぎりこぶしくらいです。

おしっこって、なに？

私たちの体^{からだ}には血液^{けつえき}が流^{なが}れています。血液^{けつえき}は栄養^{えいよう}を運^{はこ}ぶだけでなく、体^{からだ}の中のいらなくなったものも運^{はこ}んでいます。



血液^{けつえき}はじん臓^{ぞう}に流^{なが}れて、きれいな血液^{けつえき}といらなくなった水分^{すいぶん}にこし分けられます。このいらなくなった水分^{すいぶん}がおしっこで、ぼうこう^{ぼうこう}へ運^{はこ}ばれていきます。



おしっこは、一日^{いちにち}にどのくらい出^でるの？

小学生^{しょうがくせい}では、一日^{いちにち}に0.7～1リットルくらいのおしっこが出^でます。500ミリリットルのペットボトル^{ペットボトル}で約^{やく}2本分^{ほんぶん}です。大人^{おとな}はだいたい1.5リットルくらいなので、ペットボトル^{ペットボトル}3本分^{ほんぶん}もおしっこを出^でしていることになります。



おしっこをがまんしすぎると何^{なに}がいけない？

おしっこをがまんしすぎると、体^{からだ}によくありません。

たとえば、おしっこの出口^{でぐち}からばいきんがはいったとき、おしっこをがまんしているとぼうこう^{ぼうこう}の中^{なか}まで入^{はい}ってきてそこで増^ふえ、ぼうこう炎^{ぼうこうえん}という病^{びょう}気^きになることがあります。また、このばいきんがぼうこうからじん臓^{ぞう}に進^{すす}んで病^{びょう}気^きをおこすこともあります。

おしっこがしたくなったらむりにがまんをしないで、トイレ^{トイレ}に行く^いようにしましょう。

