

ほけんだより



発行日：2024.5.1

あまくさしりつつくすうらしょうがっこう
天草市立楠浦小学校

ほけんしつ しばた みく
保健室 柴田 美紅

尿検査、絶対に忘れないで！号

前務めていた中学校では、「おはようございます。先生、検尿忘れました。」
を、聞かなかった年はありません…。尿検査って、なぜか忘れるんですね。
私も小学生の頃、忘れて家に取りに帰った記憶があります(_ _ ;)。



今年こそは！尿検査忘れゼロ！！提出率100%！！！！よろしく
お願いします！！！！

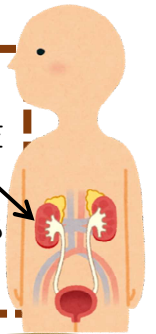
尿検査で何を調べているの？

尿検査は、からだの中
で尿を作っている「腎
臓」が元気に働いてい
るか調べる大切な検査で
す。

<腎臓とは？>

腎臓は、空豆のような形をしていて、脇腹のやや後ろよりに左
右一つずつあります。一つの重さは、約100g。

腎臓では、体に必要なものと、不要なものを分けて、必要なも
のは血液の中に返し、不要なもので尿を作ります。



○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。激しい運動の後や、高
熱が出たとき、脱水のときな
どに出ることがあります。

○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
る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。

○潜血○

腎臓から尿管、ぼうこうを通
って外へ出るまでの通り道のどこか
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。

尿検査の仕方

①今日の夜(1日)、寝る前 にトイレで尿を出して おく。 	②朝起きてすぐ、トイレ に行く。 	③初めに少し尿を出す。 (初めの尿は、紙コップ にはとらない。) 	④尿を紙コップにと る。
⑤紙コップの中の尿を容 器で吸い上げる。(※ 容器の線の部分まで) 	⑥容器のフタをしっかり 閉め、ビニール袋に入 れる。(容器に尿がつい た場合はペーパーでき れいに拭く。) 	⑦登校したらすぐに容器 を教室で提出し、名ほに ○をつけてください。 もしも、持ってくるのを 忘れた人は、必ず保健室 に来てください。	忘れないように トイレに貼り紙 をしておこう！

特別な事情がない限り、第一次尿検査で
提出してください！2日に提出できない
人は柴田まで言いに来てください。

提出日：5月2日(木)

持ってきた尿は8:30までに教室で提出

に よ う け ん さ
尿検査だよ！

ぜ ん い ん て い し ゅ つ
全員提出！！

トイレに貼っておこう！

チェック表（必要に応じて、ご家庭でお使ってください。）

ぜんじつ
★前日

- 尿検査のカップをじゅんびした。
- ビタミンCの入ったお茶やジュースを飲まなかった。
- ねるまえに、尿をすませて布団に入った。



とうじつ あさ
★当日の朝

- 始めに少し尿をだしてから、その後の尿をカップにとることができた。
- 線のところまで、スポイトで尿をすいとり、ふたをし
っかりしめて袋に入れた。

あとは、学校に行ってすぐだせばバッチリだ！！