

ほけんだより 4月

No. 4
H30.4.17.
青郷小学校

あす18日

尿検査(おしっこの検査)を行います

＜方法＞

① ねる前まえにおしっこしんをする。

検査には新ひつようせんなおしっこしんが必要ひつようなので、いったんぼうこうぼうこうにたまたまっているおしっこしんは捨すててしまいます。



② 朝あさ起きたらおまずまずずトイレれへ。

からだからだを動うごかしたり、食しょくじ事じをとったりすると、異い常じょうがなくてもおしっこしんに「たんぱく」や「糖とう」がでてしまうことがあり、正せい確かくな検査けんさができません。それで、影えい響きやうの少すくない、朝あさ起おきてすぐすぐのおしっこしんを調しらべるのです。

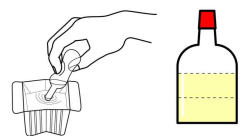
そのためために、きょうきょうのううちに、トイレトイレにコップコップと容よう器きを置おいておおきままししょう。

③ 出で始はじめのおしっこしんを少すこし流ながしてから中ちゆう間かんのおしっこしんをコップコップにととりとります。

出で始はじめのおしっこしんは前まえの日ひの残のこり。検査けんさには、ねむねむつていいる間かんににできできたおしっこしんがが一いち番ばんよよいからからです。



④ コップなかの中なかのおしっこしんを検査用けんさようの容よう器きの中なかに八分目はちぶんめくらいまでまですすい上あげ、ふたふたををししかかりりししめ、元もとのビニール袋ぶくろいに入いれます。



これはダメ!

- × わすれわすれないたためめの今日きょうのううちににおしっこしんをととつてておおく。
- × 今日きょう、はげはげしい運うん動どうををする。
- × 今日きょう、おそおい時じ間かんににごごはんはんややおおやつやつをを食たべる。

＜注意＞

○ 容よう器きををももららつつたたららすすぐぐに、名な前まえのシールシールににままちちががいいががないないか、容よう器きとコップコップががそそろろつつてていいるるかかをを確たしかかめめててくくだだささい。

○ もしも、ああすすととりりわわすすれれたら、19日あさの朝あさににししててくくだだささい。

(必かなずずととつつたたそそのの日ひにに提てい出しゅつしてしてくくだだささい)

★ 女じよ子しで、月げつ経けいと重かさなる人ひとは、検けん査さの日ひをを変かええまます。担たん任にんの先せん生せいか田た淵ぶち先せん生せいに相そう談だんしてしてくくだだささい。

尿検査では

おしっこにまじっていないか調べます



たんぱく

じん臓病などの場合、必要以上のたんぱくがおしっこに出てしまうことがあります。
はげしい運動の後や、高い熱が出たとき、脱水になったときに出ることもあります。

血液(けつえき)

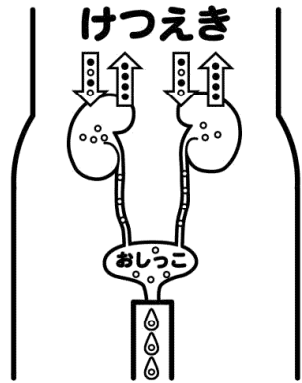
じん臓でつくられたおしっこが、尿管というくだやぼうこうを通過して外へ出るまでに、通り道のどこかで血液が混じることがあります。原因としていろいろな病気が考えられます。

糖(とう)

糖尿病になると、からだの中でうまく糖を使えなくなるため、残った糖がおしっこにたくさん混じることがあります。

じんぞうのはたらき

- * 血液の中のいらぬものを取りのぞいて、尿(おしっこ)をつくります。
- * からだの中の塩分と水分の排出量(からだの外にすてる量)をコントロールして、血圧を調整しています。
- * 血液をつくるためのホルモンをつくります。
- * からだの中の水分の量やイオンバランスを調節します。
- * 骨をつくるのに大切なビタミンDをつくります。



とうようびょう

糖尿病とは

食べすぎ、太りすぎ、運動不足などが原因でインスリンというホルモンのはたらきが悪くなる病気。のどがかわく、トイレが近くなる、できものができやすい、傷が治りにくい、足がつる、だるい、つかれやすい、食べているのにやせる、反対に太るなどの症状が出てきます。一度なると治りにくい病気です。

