

# ほけんだより

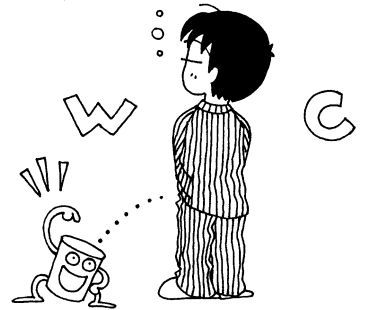
あさって 4月25日(木) は 尿検査です。

尿検査は尿(おしっこ)の中に、「たんぱく」「糖」「血液」が混じっていないかを調べます。

おしっこは、体の中の「じんぞう」という所でつくれます。

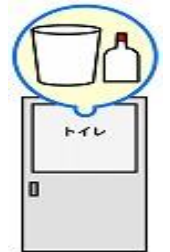
「じんぞう」は血液から体の中のいらぬものを取り出し、おしっこにして体の外に出す役目をしています。病気になったり、体がつかれたりしてくると、おしっこにも変化があらわれます。

おしっこの量や色、にごり、においなどの変化は、体の変化のサインでもあります。



## 前日の注意

- 栄養剤、栄養ドリンク、ビタミンCが入っているジュースは飲まないでください。
- 夜、寝る前におしっこをしておきましょう。



## 検査のしかた

- 朝、起きたら、すぐにトイレに行きましょう。
- 広げるタイプの紙コップにおしっこをとります。

## やってみよう！

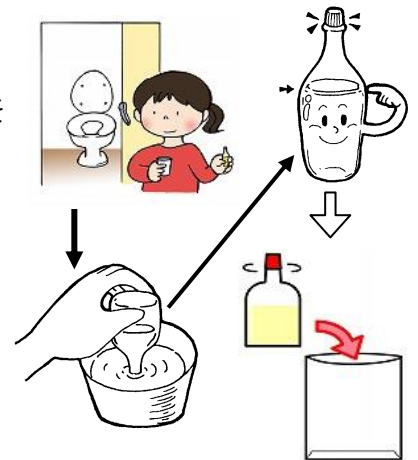
出始めと終わりのおしっこではなく、中間のおしっこをとってみよう！ 出始めのおしっこは前の日の残りです。また、おしっこを少しすることにより、おしっこの通り道がきれいになります。でも、無理にすることはないので、できる人だけにしましょう。

- プラスチックの容器の線のところまでおしっこを吸い上げます。
- ふたをしっかりと閉めて、おしっこがもれないようにしましょう。
- プラスチックの容器は「尿検査」と書いてある白い袋に入れ、口を2回、折り曲げます。テープやのりで止めないでください。

## おねがい

おしっこをとった、その日に検査をしないと正しい結果が出ません。忘れないようにしましょう。

女子で生理の人は担任の先生か保健室の先生に言いましょう。



## 再検査

- 薬剤師の先生に調べてもらい、もう一度、検査をしたほうがよい人や、今回検査ができなかった人にお知らせします。