

保健だより

富田小学校保健室

No. 2

2020年4月8日

発行

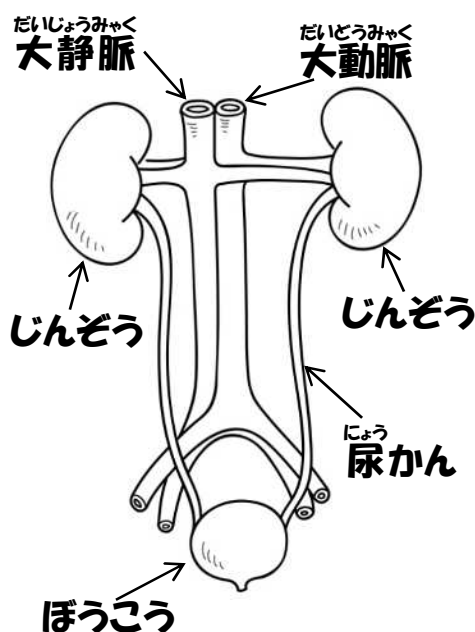
あした がつこの か もく
明日、4月9日(木)は、

ぜんいん
全員です！

尿（おしっこ）の検査の日です。

尿（おしっこ）の色や成分（たんぱくや糖、血液）など調べると、腎臓や膀胱などが病気かどうか分かる大切な検査です。明日の朝は、尿（おしっこ）を必ずとってきましょう。

なに
おしっこをがまんしすぎると何がいけないの？

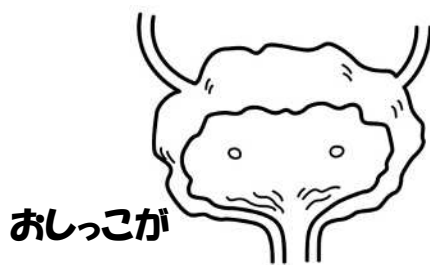


おしっこをがまんしすぎると、からだによくないことがあります。

たとえば、おしっこの出口からバイキンが入ったとき、おしっこをがまんしていると、ぼうこうの中まで入ってきてそこで増え、ぼうこう炎という病気になることがあります。

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に行くようにしましょう。

ぼうこうの形の変化



おしっこが
からっぽのとき

あつ
かべの厚さは
1cmくらい。



おしっこが
いっぱいとき

あつ
かべの厚さは
3mmくらいになる。

じんぞうの大きさ・形

じんぞうの
もちぬし
持ち主の

にぎりこぶし

すこ おお おも おとな
より少し大きい。重さは大人で
130グラムくらい。形はそら
まめ 豆ににている。



～とりわすれないように工夫をしよう～^{くふう}

たとえば・・・

- ・ 容器^{ようき}をトイレ^{と い れ}のドア^{ど あ}にはりつけておく。
- ・ 目立つ場所^{め だ ばしよ かみ}に紙^{かみ}をはる
- ・ 枕元^{まくらもと}に容器^{ようき}をおく などなど・・・

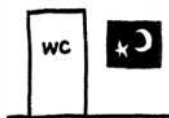
あっ！
おしっこ^{おしっこ}の
けんさ
検査^{けんさ}だ！



尿検査^{にょうけんさ}の方法^{ほうほう}



- ① おしっこ^{おしっこ}をとる前^{まえ}の夜^{よる}、
寝^ねる前^{まえ}におしっこ^{おしっこ}に行^いっておきます。



※ ビタミンC^{び た み ん しー ふく}を含む

ジュース類^{じゅーするい}は、

検査結果^{けんさけっか}に影響^{えいきょう}する

場合がありますので、

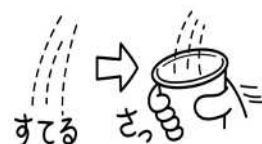
前日^{ぜんじつ}の夕方^{ゆうがた}からは

飲^のまないでください。

- ② 朝^{あさ}、起^おきたらすぐ^{と い れ い}にトイレ^いに行きます。



- ③ はじめに、少し^{すこ}だけおしっこ^{おしっこ}をだします。
(尿道^{にょうどう}にたまっているおしっこ^{おしっこ}を捨^すてるためです。)



- ④ おしっこ^{おしっこ}を紙^{かみ}のコップ^{こ っ ぷ}にとり、
スポイド^{す ぽ い ど}の容器^{ようき}ですいあげます。



- ⑤ 容器^{ようき}のふた^{ふた}をしっかりとめて、
白^{しろ}い袋^{ふくろ}に入れ、学校^{がっこう}に持^もってきます。

ゆせいペン
油性ペン^{ゆせいペン}で

☆確認^{かくにん}！⇒ 白^{しろ}い袋^{ふくろ}に 年^{ねん}組^{くみ} 番号^{ばんごう} 名前^{なまえ}

す ぽ い と ばんごう
スポイト^{す ぽ い と}に番号^{ばんごう}

