

# ほけんだより 4月

平成 27 年 4 月 22 日 (水)  
久御山中学校 保健室  
No.3 (健康診断号)

## 明日・明後日は検尿です！

### 検尿で何がわかるの？

腎臓は、体の中のいらぬものを受け取って、血液をきれいにして尿の量を調節して、血液の中の水分をコントロールしています。

尿検査は、腎臓の動きがうまくいっているかどうか調べる検査です。尿の中に ①たんぱく ②糖 ③血液 が混じっていると、腎臓の病気かもしれないので、お医者さんの精密検査が必要です。病気が見つかったときは、生活の注意点を守りながら、運動や勉強に取り組んでください。

腎臓の病気がなくても、疲れがたまっていると、尿にたんぱくが混じることがあります。そんな人は、今の生活に無理はないか、考えてみましょう。



☆いつ出すの？ **4月23日(木)・24日(金) 朝学活で回収**  
(欠席者・生理中の生徒は、5月14日・15日に提出すること)  
生理中の人は必ず今日の放課後に酒谷まで言いに来てください。

☆いつ採るの？ 当日の朝、起きてすぐ。

☆どうやって採るの？ 出始めの尿ではなく、**中間の尿**を紙コップに入れて、容器に**8分目まで**移し採り、**キャップをしっかりとる**。  
(前日の寝る前にトイレに行っておくこと！)

☆何を調べるの？ 尿の中にたんぱく・糖・潜血が混じっていないかどうか。

### ☆注意事項

- 前日 4月22日(水)  
ラベルと容器が配布されたら、**すぐにラベルを容器に貼ること**。
- 当日 4月23日(木)・24日(金)  
提出するとき、**容器はチャック付きのビニール袋から出し**、朝 登校したらすぐに提出用の封筒に入れ、名表にチェックをし、提出する。

※ 朝学活中に、提出すること。提出し忘れた・遅刻してきたという場合は **1時間目のあとの休み時間**に保健室まで持ってきてください。

自分の体のための大切な検診です。必ず提出してください。女子のみなさんで、今回出せなかった人は、容器を5月の提出日までなくさずに保管しておいてください。

**【無くしてしまう可能性のある人は、保健室で保管します！ 持ってきてください！】**