

# ほけんだより

平成28年  
皆野中学校  
保健室  
4月15日  
NO.2

## 尿検査があります

一次 4月19日(火) 全員  
20日(水) 忘れ人



「やだー、きたない!」と言う前に、ちょっと尿について勉強してみましょう。

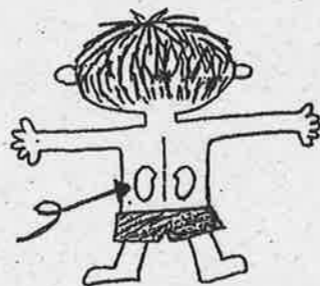
### 尿常識クイズ????

- Q1 尿はどこでつくられているのだろうか?
- Q2 1日の尿量はどれくらいだろうか?
- Q3 ロから摂取した水分はどこから腎臓に入ってくるのだろうか?
- Q4 尿検査では何を調べるのだろうか?

給食の牛乳パック  個くらい



Q1 尿は腎臓で作られています。腎臓はソラマメのような形をしていてからだのうしろの背骨の両側に右と左1つずつあります。



腎臓は、からだの中のいらぬものをこしだして尿をつくり、からだの外に出しています。

Q2 尿はなんと給食の牛乳パック8~10コくらいつくられます。「cc」にすると1500~2000ccです。ただ人間のからだは、からだの中の水分量を一定に保つ作用があるので、水をたくさん飲んだ時などは尿の量も増えます。

Q3 ロから摂取した飲みものは、消化され血液の中にとり入れられます。とり入れられなかったカスはうんこになります。血液の中にとり入れられた栄養分はからだの中をまわります。そして血液中のあまった水分や、いらなくなったものが腎臓でこしだされ尿になります。

Q4 尿検査では腎臓が健康に働いているか調べます。腎臓の働きが悪くなると尿の中に「たん白」や「赤血球」がまざるようになります。また、尿検査では「糖」も調べます。

## 検査の受け方

紙コップ・容器・袋の尿検査3点セットを18日(月)に配ります。家に帰ったらかばんからこの3点セットを取り出し、トイレに持っていき目のつく所に置いておきましょう。

### おしっこは、こうしてとります

① WC

朝起きたら、まずトイレへ。からだを動かしているときのおしっこには、害のないたんぱくが混じることがあり、病気が原因で出るたんぱくと見分けられなくなります。

② 出はじめのおしっこを少し流してから、紙コップにおしっこを取ります。出はじめのおしっこは、前日の残り。検査には、眠っている間にてきたおしっこがいちばんよいのです。

③ 紙コップに取ったおしっこを、検査用の容器に入れて、しっかりふたをしめます。おしっこを取ったその日に検査をしないと、正しく結果ができません。忘れずに持ってきてください。

### 尿検査を提出する時の注意事項

- 中の容器が出ないように、袋は点線で二つ折りにする。
- 提出する時にちり紙やビニール袋につつまない。
- 登校したら、クラスに用意してあるビニール袋に入れ、名簿にチェックする。

# ほけんだより

平成28年  
皆野中学校  
保健室  
4月15日  
NO.2

## 尿検査があります

一次 4月19日(火) 全員  
20日(水) 忘れ人



「やだー/きたない!」と言う前に、ちょっと尿について勉強してみましょう。

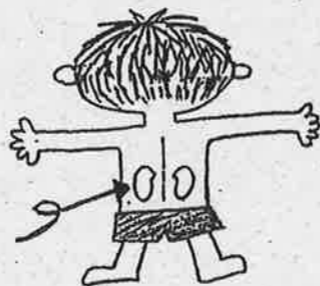
### 尿常識クイズ????

- Q1 尿はどこでつくられているのだろうか?
- Q2 1日の尿量はどれくらいだろうか?
- Q3 ロから摂取した水分はどこから腎臓に入ってくるのだろうか?
- Q4 尿検査では何を調べるのだろうか?

給食の牛乳パック	個くらい



Q1 尿は腎臓で作られています。腎臓はソラマメのような形をしていてからだのうしろの背骨の両側に右と左1つずつあります。



腎臓は、からだの中のいらぬものをこしだして尿をつくり、からだの外に出しています。

Q2 尿はなんと給食の牛乳パック8~10コくらいつくられます。「cc」にすると1500~2000ccです。ただ人間のからだは、からだの中の水分量を一定に保つ作用があるので、水をたくさん飲んだ時などは尿の量も増えます。

Q3 ロから摂取した飲みものは、消化され血液の中にとり入れられます。とり入れられなかったカスはうんこになります。血液の中にとり入れられた栄養分はからだの中をまわります。そして血液中のあまった水分や、いらなくなったものが腎臓でこしだされ尿になります。

Q4 尿検査では腎臓が健康に働いているか調べます。腎臓の働きが悪くなると尿の中に「たん白」や「赤血球」がまざるようになります。また、尿検査では「糖」も調べます。

## 検査の受け方

紙コップ・容器・袋の尿検査3点セットを18日(月)に配ります。家に帰ったらかばんからこの3点セットを取り出し、トイレに持っていき目のつく所に置いておきましょう。

### おしっこは、こうしてとります

① WC

朝起きたら、まずトイレへ。からだを動かしているときのおしっこには、害のないたんぱくが混じることがあり、病気が原因で出るたんぱくと見分けられなくなります。

② 出はじめのおしっこを少し流してから、紙コップにおしっこを取ります。出はじめのおしっこは、前日の残り。検査には、眠っている間に出てきたおしっこがいちばんよいのです。

③ 紙コップに取ったおしっこを、検査用の容器に入れて、しっかりふたをしめます。おしっこを取ったその日に検査をしないと、正しく結果ができません。忘れずに持ってきてください。

### 尿検査を提出する時の注意事項

- 中の容器が出ないように、袋は点線で二つ折りにする。
- 提出する時にちり紙やビニール袋につつまない。
- 登校したら、クラスに用意してあるビニール袋に入れ、名簿にチェックする。