

ほけんだより

福山市立加茂中学校 保健室 No. 6



4月22日(水)、23日(木) 尿検査1次検査

わかる！ 尿検査で	たんぱく 尿蛋白	せんにっけつ 尿潜血	尿糖
	腎臓に病気があったり、膀胱・尿管・尿道に炎症が起きている疑いがあります。	腎臓に病気があったり、膀胱・尿管・尿道に炎症が起きている疑いがあります。	糖尿病という病気の疑いがあります。
	※病気がないのに尿蛋白が出る時 ・ストレスがある ・激しい運動をした ・高熱が出ている	※病気がないのに尿潜血が出る時 ・月経 ・激しい運動をした ・ビタミンCの取りすぎ	※病気がないのに尿糖が出る時 ・糖分の一時的な取りすぎ ・ストレスがある

4月22日(水) 身長・体重測定、視力・聴力検査(全学年)3校時

☆持ち物・準備

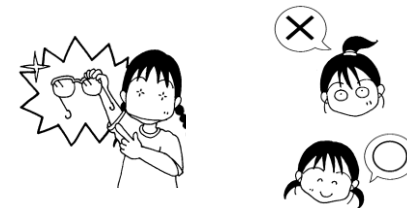
・メガネやコンタクトレンズ(CL)、ハンカチ

(つけた状態で測定します)

・体操服、ハーフパンツ

・髪型に注意 ※イラスト参照

●身長測定・・・どれくらい成長しているのかを知る一番の目安です。



肩の力を抜いて、腕はまっすぐに下におろします。



背中、おしり、かかとの3か所が身長計の柱につくように立ちます。

●体重測定・・・体重の増え方は健康状態を知る手がかりになります。

片足ずつ静かに乗り降ります。



●視力検査・・・どの程度見えるか測定します。(A・B・C・Dに分けます)

<受け方>

- ①視力表から3mの線につま先を合わせて立ちます。
- ②左眼をハンカチでかくします。目に押しつけないようにしましょう。
- ③示されたCの形の切れ目の位置を答えます。
- ④今度は右眼をかくし、同様に検査します。

はっきりと大きな声で答えましょう。



ハンカチを忘れないでね。

●聴力検査・・・聞こえ方を調べます。

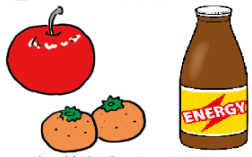
- ・耳掃除をしてきてください。
- ・聞こえにくい時は耳鼻科検診時に詳しく調べてもらいます。
- ・聴力検査は5人用のオーディオメータで検査します。聞き取りにくかった生徒は、後日個別に再検査します。



予習しておこう!

正しい尿検査の方法

検査前日の夜は、ビタミンCの豊富なジュースや果物はとらない。



※正確な検査ができなくなる

前日に、尿検査を忘れないように工夫して準備する

※尿検査セットをトイレに置いておく
※保健だよりをトイレのドアに張っておく

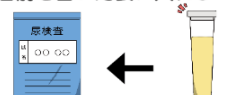


検査当日の朝、起きてすぐの尿をとる(早朝尿)



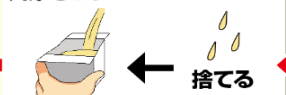
※早朝尿は食事や運動の影響を受けにくく濃縮された状態になっています。

容器のふたをしっかりとめて、名前を書いた袋に入れる



※さらにビニール袋に入れて持ってくる人は、提出時にビニール袋から出してください。

出始めの尿は少し捨てて、中間尿をとる



※出始めの尿には雑菌やよごれが含まれているためです。

★検査の日どうしても出せない理由がある人は、保健室に必ず理由を話に来てください。