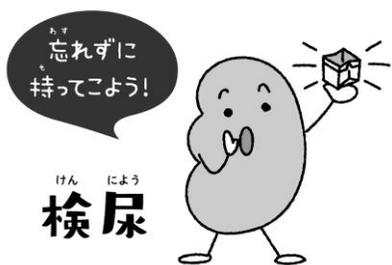


ほけんだより
旭丘小学校 **いのち** じぶんのいのち, みんなのいのちをたいせつにしよう。
2023年(令和5年)4月12日



尿検査のお知らせ



1次検査: 4月13日(木)
予備日: 4月14日(金)
2次検査: 5月12日(金)

登校後, すぐに各教室で回収します。1次検査日に尿を提出することが難しい人は, 2次検査日(5月12日)に提出してください。その場合は, 担任または養護教諭へお知らせください。検査結果は, 所見があった人のみお知らせします。1次検査の結果, 再度検査する必要がある人は, 2次検査の案内を出します。

今日持って帰るもの

- 検尿容器
- 検尿コップ (組立てが難しい場合は, ご家庭にある新品の紙コップで代用されても構いません。)
- バーコードラベル
- 提出用袋

尿検査容器へのバーコードラベルの貼り方

各自にバーコードラベルがついています。尿を容器にとったあとに, バーコードラベルを縦向きに貼ってください。

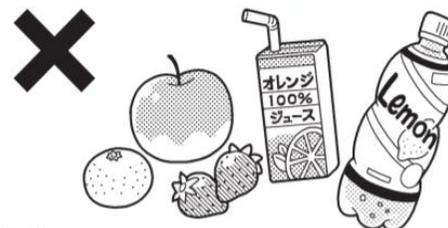
※横長に貼ると, バーコードを読み取ることができません。



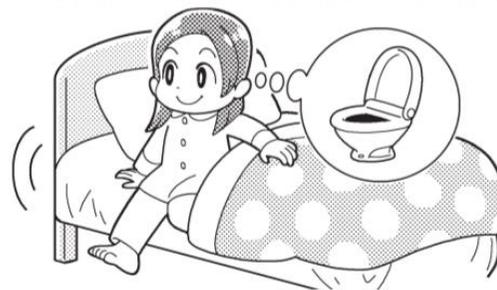
病気の発見に役立つ「尿検査」

尿路感染症などの尿路の病気は, 尿検査で発見することができます。早く見つければ, 症状が軽いうちに治すことができます。検査は決まりを守って, 正しく受けましょう。

①前日には, くだものやジュースなどのビタミンCの多いものをとらない。



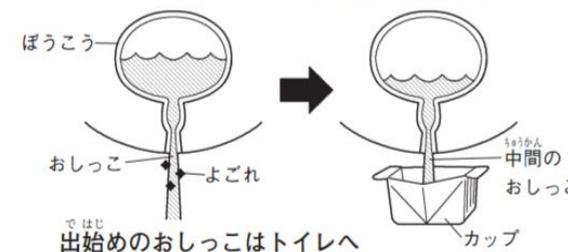
③朝起きたら, すぐにおしっこをとります。



②ねる前にはおしっこをして, ぼうこうを空にしましょう。



④出始めのおしっこはトイレに流し, 中間のおしっこをカップにとります。



なんにも飲まなくても

おしっこが出るのはなぜ?



それは, ほとんどの食べ物の中に, 水分がたくさんふくまれているからです。ご飯だと約70%, 大根やキュウリなどの多くの野菜は90%以上, ウィナーでも約50%が水分だそうです。

これらの食べものが, 胃から小腸へとゆっくり進むうちに, 水分は体に吸収されます。吸収された水分は血液にとけて腎臓に運ばれ, 体に不要な物だけこしとられます。こうして残った不要な物と余分な水分が一緒になったものがおしっこです。したがって, 飲み物を飲まなくても, おしっこは出ます。しかし, 体が正常に働くためには, 食べ物とは別に毎日約1.5Lの水分が必要です。毎日水筒を持ってきて, こまめに水分補給をしましょう。