

# ほけんだより



6月の保健目標  
歯を大切にしよう

令和2年6月16日  
海田町立海田西小学校 保健室

## 尿検査があります

### 〈日にち〉

1次検査 6月17日(水)  
2次検査 7月2日(木)

### 〈何を調べるの?〉

じんぞうに治りょうが必要な病気  
や異常がないか調べます。

### 〈今日持って帰るもの〉

- ほけんだより
- 第一次検査についてのお願い
- 尿コップ
- 採尿容器
- 尿検査用紙ぶくろ

## 尿検査の方法

①前の日に、尿検査用紙ぶくろと容器用ラベルに、  
学年・組・性別・氏名・カナシメイを記入しておく。

②容器用ラベルを、採尿容器にはる。

③前の日は、かならずトイレに行ってる。

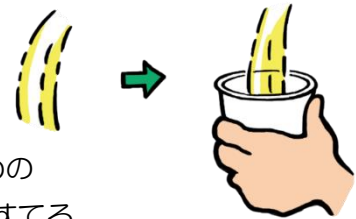
④朝起きて最初の尿をとる。

はじめの尿はとらず、とちゅうの尿を尿コップでとる。

⑤尿コップにとった尿を、採尿容器にうつす。

⑥採尿容器のふたをしっかりとしめ、尿検査用紙ぶくろに入れて、ぶくろを2回  
折り曲げる。

⑦提出するときは、採尿容器の入った検査用紙ぶくろだけを提出する。



はじめの  
尿はすてる

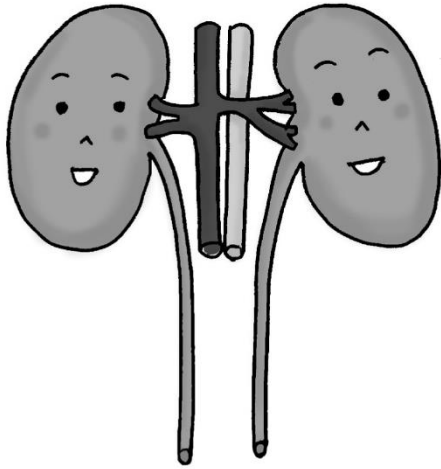
とちゅうの尿をとる



採尿用容器の  
せん  
線のところまで  
尿を入れる

※「第一次検査についてのお願い」に詳細が記載されているので、ご確認ください。

# じんぞうについて知ろう



## ★じんぞうの仕事は

尿を作ること

血液の中のよけいな水分や体にとっ

ていらなくなったもの（老廃物）をこしとって、尿を作っています。

## ★1日につくられる尿の量は？

尿のもとは180ℓくらい作られますが、そこから必要なものが体に再び吸収されて、1.5ℓくらいになります。

## ★じんぞうの形や大きさ

左右に1つずつあり、そら豆のような形をしています。大きさは、その人のにぎりこぶしより少し大きいぐらいです。背中側の背骨と少し重なるぐらいの位置にあります。



## 尿の色から分かること



尿の「色」や「におい」、「量」などで、体の状態を知ることができます。

健康な時の尿の色は、すき通っていて黄色がっています。朝起きた時や運動などでたくさんあせをかいたときには、少し色のこい尿が出ます。反対に、水分をたくさん飲んだ時やあせをあまりかかない寒い時には、うすい色の尿が出ます。尿の色はこの他にも病気や食事、飲んでる薬によって変わります。

尿がいつもより赤い、白く濁っている時は体のどこかに悪いところがある、というサインです。ふたんの状態を知っておくためにも、トイレでチェックしてみましょう。

