



ほけんだより

がっ ほけんもくひょう
4月の保健目標
じぶん からだ し
自分の体を知ろう

令和4年4月21日
海田町立海田西小学校 保健室

尿検査のお知らせ

〈日にち〉

1次検査 4月22日(金)

2次検査 5月11日(水)

〈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・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。

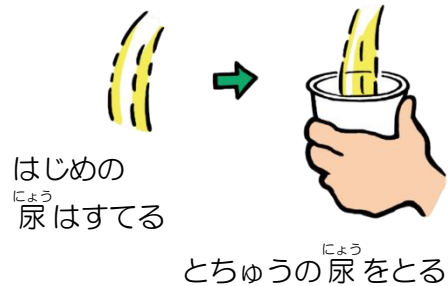
④朝起きて最初の尿をとる。

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。

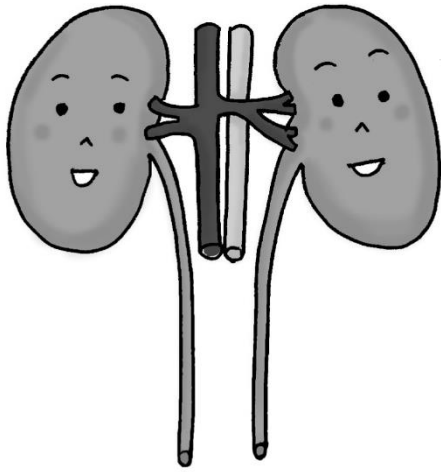
⑥採尿容器のふたをしっかりとしめ、尿検査用紙ぶくろに入れて、ぶくろを2回
折り曲げる。

⑦提出するときは、採尿容器の入った尿検査用紙ぶくろだけを提出する。



※「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。

