

明日は、尿検査の提出日です！

「尿検査のお知らせ」のプリントをよく読んで、忘れないで持ってきてましょう。

なぜ「朝一番のおしっこ」？

実は、朝一番の濃い尿が、からだの状態を一番よくあらわしているからです。検尿は、おしっこに糖、血液、タンパクが混じっていないかをチェックし、腎臓のはたらきを見ます。

尿の成分は、運動や食事の影響で値が変化するものもあります。そのため、腎臓のはたらきをちゃんと調べるには、ゆっくり寝たあとの「朝一番のおしっこ」がピッタリなのです。



忘れないでね！



- ★試験管に貼る名前のシールを別に渡します。
- ★尿を試験管に移してから名前のシールを貼りましょう。

◎朝に集めます！

教室で試験管立ての自分の番号のところへ入れましょう。
女子で都合により、今回提出しない人は、次回の検査日に受けましょう。
(次回の日程は、後日連絡します。)



欠席する場合でも、おうちの人(保護者)が学校へ届けることができる場合は、9時までに届けてください。

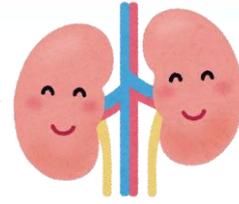
◎検査結果について

- ・異常がなければ、特に通知しません。
- ・異常の疑いがある場合には、もう一度尿を採って検査します。
(検査の日程は後日連絡します。)





ねえねえ～



じんぞう 腎臓のおはなし

じんぞう
腎臓は、全身をめぐる汚れた血液から老廃物や毒素をろ過して取り除き、きれいに浄化します。また、余分な水分も一緒に取り除きます。

じんぞう
腎臓で取り除かれた老廃物や毒素、余分な水分などは、尿として体外に排泄されます。

じんぞう
腎臓が一日にろ過する血液の量は、なんと150L！大型のドラム缶1本分に相当します。

じんぞう
尿を作ることは、腎臓の主要な仕事の一つです。

この機能が低下すると、体中に老廃物や毒素がたまってしまいます。



尿のおはなし

健康な人の尿の色は、たんおうしよく淡黄色から

たんおうかつしよく淡黄褐色です。この尿の色は、体調によって変わります。

起床時、運動などで汗をたくさん

かいた時→少し色の濃い尿

水分をたくさん飲んだ時、汗をあまりかかない寒い時→淡い色の尿

健康な人の場合、おしっこをした直後はわずかな臭いしかしません。

しかし、しばらく放置されたおしっこからは、アンモニア臭がします。

これは、細菌の働きによるものです。

おしっこした直後から刺激臭がある

場合、膀胱などに細菌が繁殖していたり、尿の通り道に炎症が起きていたりすることがあります。



♡保健室で休んでいる人のために♡

ちょっと声の大きさを控えめにする思いやり。

♡次に使う人のために♡

借りたものはていねいに使って、早めに返す思いやり。

♡今、本当に保健室を必要としている人のために♡

緊急ではないときは、先に譲る思いやり。

「みんなにとって居心地のいい保健室」をキープするために、あたたかい思いやりをお願いします。

