

# ここ☆から

平成27年 5月12日(火)  
根室市立落石中学校  
保健だより 第6号  
文責

8連休のGWを終え、5月の学校生活がスタートしました。長いお休み、少しリフレッシュできたでしょうか(\*^\_^\*)? 5月は新学期からの緊張がゆるみ、怪我や体調不良が多くなりがちな月といわれています。ちょっとした気のゆるみが大げなにつながることもありますので、お互い声をかけあいながら注意して生活していきましょうね。  
先週内科・結核健診時にお医者さんから「溶連菌感染症」が流行っているとお話を聞きましたのでこちらもご注意を(発熱・のどの痛み等風邪と症状が似ています)!

## 尿検査(1次)のお知らせ

### 検査の仕方と注意事項

#### Today (今日は...)

- ・トイレを済ませてから、寝ましょう
- ※まだ名前シールははるべからず!



朝起きて  
すぐにトイレへ  
れっつこう

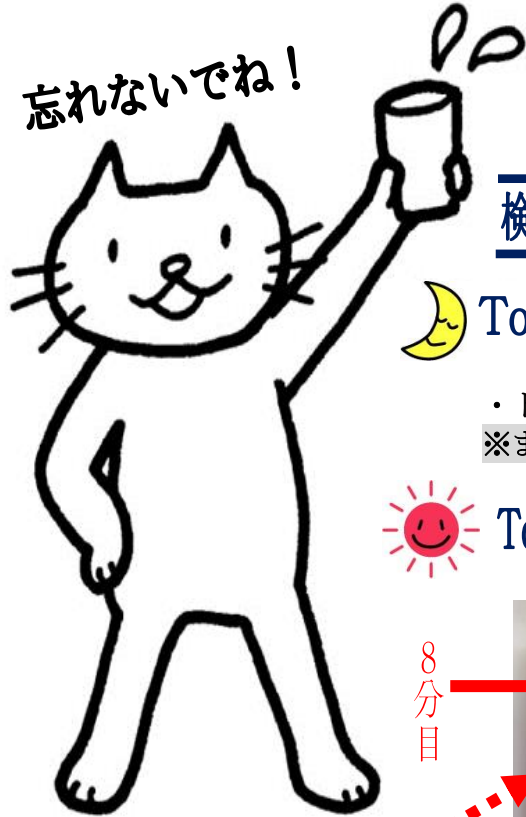
#### Tomorrow (明日は...)

- ①朝起きたら、紙コップとセラピッツ管をもってトイレへGO!  
※ご飯を食べる前にとりましよう!!!

- ②はじめの尿(尿道にたまっている尿)を少し出して、**中間の尿**を紙コップにとる。

→正しく検査するために、尿道にたまっている前日の尿ではなく、寝ている間にできた尿をとるためです。早期第一尿は最も濃縮されており、尿中の化学成分や固形成分が多く含まれます(なので寝る前は必ず排尿してくださいね)。

忘れないでね!



8分目



シールは『横』



- ③コップにとった尿をセラピッツ管の8分目ぐらいまでいれて**しっかりふたを閉める。**

- ④セラピッツ管に名前のハンコが押されたシールをはり、袋へIN。

万が一忘れてしまった場合は  
加納まで

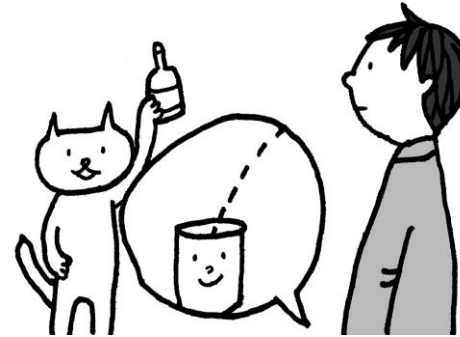
登校後は...

### \*登校したら各自保健室まで提出

- ・学級で集めたりはしません
- ・8:30に学校薬剤師さんが来校しますので、学校に来たらすぐに提出してください。

※事情(生理など)により1次検査を受けられない人は、担任の先生か加納まで必ず連絡してください。2次検査は5月28日(木)です。

## 尿検査の目的



- ・尿検査は、尿の色やタンパク・糖などの成分を調べ、病気を早期発見するために行います。
- ・尿の色は自分でもチェックでき、『健康のバロメーター』とも呼ばれるほどからだの状態があらわれたりします。

### 健康的な尿の色

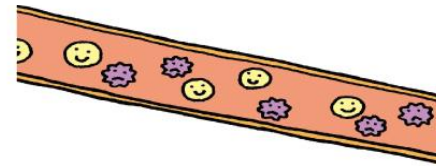
透き通っていて、少し黄色がかった色(淡黄色・黄褐色)

### ドキッ!尿が真っ黄色...

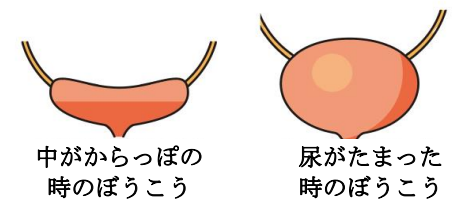
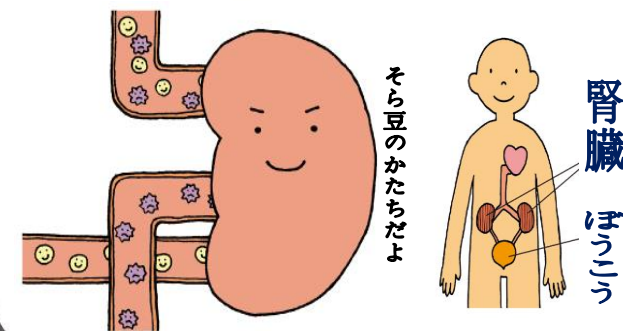
※ビタミン剤を飲むと余分なビタミンが尿と一緒に排出されるため、濃い色の尿が出ることがあります。風邪薬や便秘薬などを飲んだり、高熱や疲れている時などにも尿の色が濃くなるようなことがあります。

## 尿ってなあに?

私たちの体には血液が流れています。血液は栄養を運ぶだけではなく、体の中のいらなくなったものも運んでいます。



血液は腎臓に流れて、きれいな血液といらなくなった水分にこし分けられます。このいらなくなった水分が「尿」で、ぼうこうへ運ばれていきます。



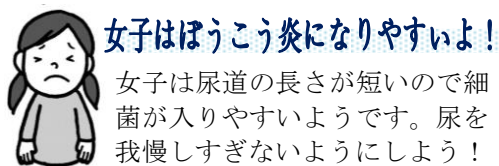
中がからっぽの時のぼうこう

尿がたまった時のぼうこう

ぼうこうへ運ばれた尿はある程度たまってから体の外へと出されます。

ぼうこうは尿をためておくフクロのような役割をしています。

尿を我慢しすぎると、ぼうこうの中で細菌が増えて「ぼうこう炎」などの病気になることがあります。



女子はぼうこう炎になりやすいよ!

女子は尿道の長さが短いので細菌が入りやすいようです。尿を我慢しすぎないようにしよう!