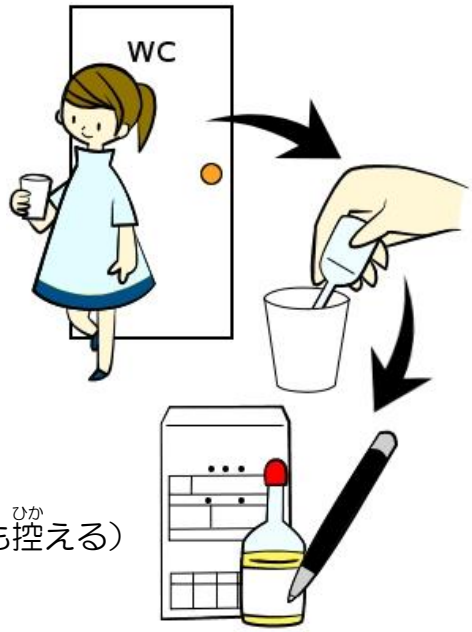
ほけんだより No.３　尿検査号
球磨村立球磨中学校　保健室
文責　齋藤　亜葵

尿検査について

尿検査は、腎臓の病気や糖尿病などがないか調べるものです。病気のサインを見落とさないために、毎年行われています。病気は、予防が最も大切ですが、早期発見・早期治療も大切になります。しっかり読んで、尿検査に臨みましょう。

提出日：4月19日（水）　＊必ず、朝提出！！

提出場所：各クラス



尿のとり方～大切なこと～

1　夜、トイレに行ってから寝る。
2　朝起きて、すぐトイレに行き、最初の尿をとる。

これはダメ！！

✕忘れそうだから前日に尿をとっておく
✕前日に激しい運動
✕前日、夜遅くに食事をする（ジュースや、栄養ドリンク等も控える）

配付しているもの

○尿をとる容器　　○折りたたみ紙コップ
○提出袋
（個人の名前シールが貼ってあります。）
＊容器を提出袋に入れ提出してください。

今号のひと言

＊「向日葵」返信コーナー（感想・要望等お待ちしております。）

（　）年（　）組　氏名（　　）

尿をつくる腎臓について

○腰の上の方に、左右一個ずつあります。
大きさ：自分のにぎりこぶしより大きめ
働　き：１分間に約８００ml～１０００ml の血液をろ過して、
１日に１～1.5L の尿を作っています。

たんぱく

腎臓病などで、必要以上のたんぱくが尿に混ざる場合があります。激しい運動や、高い熱が出たとき、脱水によりたんぱくが出ることもあります。

糖

糖尿病だと、体の中で上手に糖を使えなくなるため、残っていた糖が尿にたくさん混ざることがあります。

血液

腎臓から尿管、膀胱を通って外へ出るまでの通り道のどこかで、尿に血が混じることがあり、様々な病気が考えられます。

女子生徒のみなさんへ

尿検査の日と、生理日が重なる人は、事前に、もしくは当日の朝まで齋藤のところまで伝えに来てください。