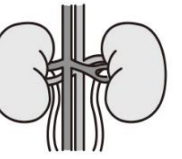


尿検査

糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。



当日の朝一番のおしっこをとりましょう

## 明日、尿検査の提出です!

尿1次検査 提出日

5月1日(水)、2日(木)

予備日:5月8日(水)

※登校したらすぐに教室の回収箱に提出  
(業者の回収は10時半頃の予定)

前日の運動は夕方までにし、夜は安静にしておきましょう

### 朝起きて一番のおしっこをとります

最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください

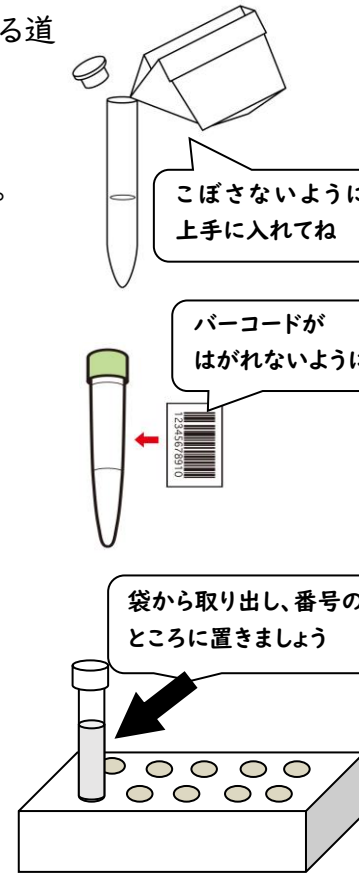


**忘れそうだからと前日におしっこをとってはダメ**  
→ 正しく検査できないことがあります

1次検査日に月経中の場合は、提出をせず、  
**5月8日(水)か、2次検査日に提出してください。**

### 【尿のとり方】

- ① はじめに、少し尿を出します(おしっこが出てくる道(尿道)にたまっていたおしっこを捨てるため)。
- ② その後の尿(中間尿)を検査コップにとります。
- ③ 試験管のような容器に尿をこぼさないように入れます。その際、バーコードのシールがぬれないように気をつけましょう。
- ④ 尿容器のフタをパチンと押し、**そのフタを右へ回して、しっかりしめます。**  
バーコードシールは、絶対にはがさないこと!  
入っていた袋に入れて学校へ。
- ⑤ 教室で、袋から取り出し、クラスの回収箱の番号のところに立てて入れます。  
提出したら、名簿にも○をつけましょう。



### ▶腎臓ってなにをしているの?

- \* 余分な老廃物や水分などを体外に出す
  - \* 血圧をコントロールする
  - \* 血液を作る指示を出す など
- 腎臓が正常にはたらかないと、体にいらぬものが溜まったり、貧血になったりします。

### なにも飲まなくても、

### おしっこが出るのはなぜ?

それは、ほとんどの食べ物の中に、水分がたくさんふくまれているからです。ご飯だと約70%、大根やキュウリなどの多くの野菜は90%以上、ウインナーでも約50%が水分だそうです。



これらの食べ物が胃・小腸とゆっくり進むうちに水分は体に吸収されます。吸収された水分は血液に溶けて腎臓に運ばれ、体に不要な物だけこしとられます。

こうして残った不要な物と余分な水分が一緒になったものがおしっこです。だから飲み物を飲まなくても、おしっこはけっこう出るのです。

でも体が正常に働くためには、食べ物とは別に毎日約1.5Lの水分が必要です。



水分の補給は忘れずに

尿検査の結果は異常のあった人のみ、お知らせします。

検査の結果、異常のあった人(擬陽性士以上)は、

**5月24日(金)、6月6日(木)、7日(金)に2次検査をします。**