

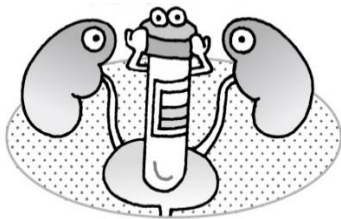


ひと
おうちの人と
いっしょ
よ
一緒に読んでね

NO.3 2019年5月16日
うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



あした にようけんさ 明日は尿検査！



尿検査では、尿（おしっこ）を作っている「腎臓」が元気に働いているか調べます。提出物を忘れないようにしましょう。心配な人は、このおたよりをお家の自立つところに貼っておきましょう。



尿のとり方 正しくとらないと異常が出ることがあります

ぜん じつ
前日



とう じつ
当日



朝一番のおしっこを忘れずに！

採取する量が多すぎたり少なすぎたりすると、正しく検査できません。
容器の線をチェックしましょう！

検査の日が月経中の人は、予備日に提出してもらいます。尿は取らずに
当日の朝保健室まで報告してください。



おしっこと健康

量

おとなは1日およそ1.5から1.8リットル。子どもはその半分くらい。
お多すぎても少なすぎてもよくない。



回数

昼間は4回から8回、ねむっているときは0回から1回。昼間に10回以上、ねていても2回以上起きてトイレに行ったり、1日2回くらいしかおしっこが出ないのはよくない。



にごり

健康なおしっこはどうめい。赤や白、色でにごっていると病気の可能性がある。

あわ

あわがなかなかきえなかつたり、黄色くあわだつのは健康なおしっこではない。



色

うすい黄色が健康。ピンクや茶かっ色、緑がかっているのは要注意。食べたもの、飲んだもののせい、ということもある。

おしっこをがまんしすぎると何がいけない？

おしっこをがまんしすぎると、体によくないことがあります。

たとえば、おしっこの出口からばいきんがはいったとき、おしっこをがまんしているとぼうこうの中まで入ってきてそこで増え、ぼうこう炎という病気になることがあります。また、このばいきんがぼうこうからじん臓に進んで病気をおこすこともあります。

おしっこがしたくなったらむりにがまんをしないで、トイレに行くようにしましょう。

