

健康な心と体

令和2年7月7日
後期課程 保健室
No.6



全校児童生徒！

7/9（木）尿検査のお知らせ

7月9日（木）の朝、起きて一番の尿をとる！→その日学園に持ってくる！

①朝起きたら、
すぐトイレに行く。



②中間尿を紙コップに
とる。
(なるべく、出はじめの
尿とおわりの尿はとら
ないように。)



③紙コップにとった
尿を、容器に入れ
る。*容器は一人
一人決まっていま
す。兄弟の子の容
器と間違えないよ
うにしましょう！



④容器を、古封筒など
に入れ、9日（木）に学
校に持ってくる。
*カバンの中でこぼれ
ないように、フタを
しっかり閉めましょ
う！



*女子生徒で月経中の場合は、この日ではなく7月21日（火）に行います。容器などはなくさないように、自分で保管しておいてください。

忘れることがないように、必ず持ってくるようにしましょう！

全員提出！

～尿検査で何を調べ、何がわかるの？！～

①尿タンパク

体の中で尿を作っている「じんぞう腎臓」、尿が通る「にょうかん尿管」に異常があると、尿の中にタンパク質が出ることがあります。この尿中のタンパク質の量を調べることによって、腎臓や尿管に異常がないかどうか、病気になっていないかがわかります。

②尿糖

尿に含まれている「糖」の量を調べることで、糖のたいしや代謝異常の病気がないかどうかを調べます。

③尿潜血

尿の中に赤血球が混じっているかどうかを調べることで、腎臓の病気を見つけます。

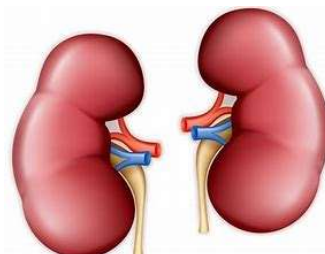
体ってすごい！～腎臓のお話～

腎臓は、尿をつくる工場です。尿検査によって、腎臓がしっかり働いているかがわかります。

○腎臓の働き・・・

腎臓は、血液によって集められたものを、ろ過して必要なもの・必要でないものに分けます。そして、栄養など必要なものは血管にもどし、必要でないものは尿として体外に出すようにして、尿を作っていくのです。

これが腎臓！

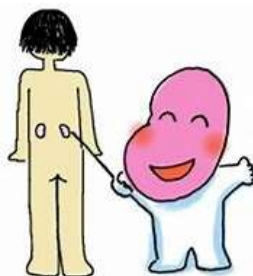


○腎臓の大きさ・・・

グーより少し大きいくらいです。

○体のどこにあるのか・・・

背中側の、この辺りにあります。→



○1日にどのくらいの尿を作るのか・・・

1日にだいたい1～1.5リットルの尿を作ります。大きいペットボトル1本くらいの量ですね。



もし腎臓がなかったら、体の中に不要なものがたまり、病気になってしまいます。「人工透析^{じんこうとうせき}」といって、機械で不要なものを取り除く方法がありますが、1回行うのに4～5時間かかり、1週間に2、3回行わなくてはなりません。時間も費用もかかります。そう思うと、2つの腎臓は素晴らしい働きをしているのです。腎臓があること、腎臓がきちんと働くこと、健康な体に感謝です！



7/3(金)

9年生住民健診 事前学習

白川村の保健師の西満里子さん、白川村の管理栄養士の藤田元気さんが来校され、9年生と住民健診の事前学習をしました。例年の住民健診の結果、白川村の健康実態と、住民健診からどんなことがわかるのかを学習しました。

そして、7月10日(金)の朝、9年生全員住民健診を受ける予定です。(変更になりました！詳しくはまた連絡します。もし、尿を採っていたら学園に連絡をください。)住民健診はどんな健康診断なのか、どんな結果が出るのか、楽しみです。

