

# ほけんだより

平成31年4月22日  
小千谷市立東山小学校 保健室  
NO. 2

おうちの人とよんでください

## 尿(おっこ)検査があります！

### 1 持ち帰っているもの

すぽいと すぽいと い けんたいぶくろ こっぶ  
スポイト、スポイトを入れる検体袋、コップ



### 2 採尿のやりかた

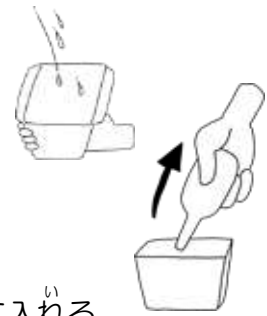
① **4月23日(火)**の朝、起きてすぐにトイレに行く。

② コップに尿をとる。出始めの尿は流す。

③ 採尿容器の八分目まで尿を採る。(印のついているところまで)

④ 採尿容器のふたを閉め、ぬれていたらふき、そのまま採尿容器入袋に入れる。

⑤ 手を洗い、袋の口をのりでとじる。



**4月23日(火)**に学校へ持ってきてください。

《朝、担任の先生が集めます。》

### 3 注意すること

正しい検査結果のために、今日は次のことに注意してください。

・ビタミンCが多い飲み物やくだものをとらない。



・夕食後にはげしい運動はしない。

・寝る前にトイレに行っておく。



☆うらもあります☆

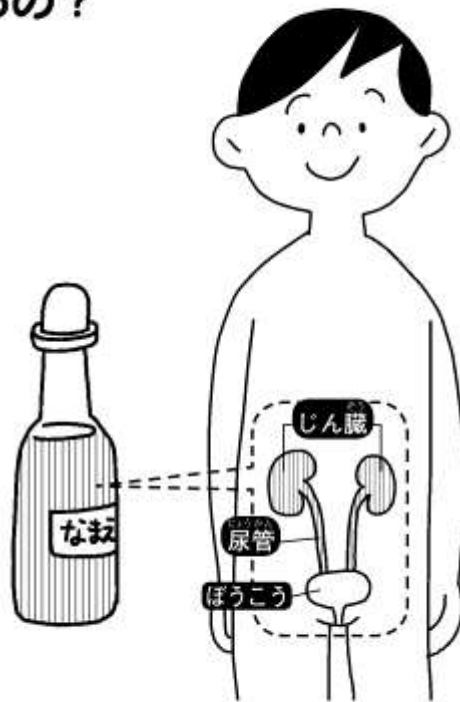
## 「おっこ」から何がわかるの？

おっこ（尿）は、血液中のいらなくなったものを材料にして、じん臓で作られたものです。そして、じん臓から尿管を通して、ぼうこうにたまり、体の外に出されます。

おっこを調べることで、じん臓が健康かどうかを調べることができます。

たとえば、おっこの中に、血液や「たんぱく」と呼ばれるものが入っていた場合は、じん臓の病気である疑いがあります。

また、「糖」が多く入っていた場合は、「糖尿病」と呼ばれる病気の可能性があります。



## こんなときはどうしたらいい？

「容器をなくしてしまいました。別の容器でもいいでしょうか。」

→ 容器は専用のものでなければいけません。

すぐに学校の先生に話しましょう。



「23日に提出できませんでした。」

→ 学校の先生に話をしましょう。

もって行くのを忘れたら、使った容器とは別の新しい容器が必要です。



「月経（生理）と重なってしまいました。」

→ 学校の先生に話をしましょう。

次に検査のできる日を保健室の先生から教えてもらいましょう。