

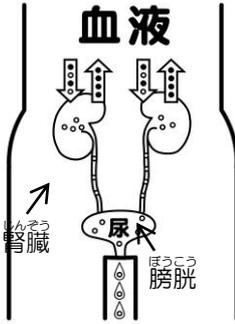
# ほけんだより

令和3年5月10日  
明徳小学校 保健室

本日、尿検査（全学年）のグッズを配布します。尿検査は専門の先生が行います。提出日は、明日5月11日（火）ですので、忘れずに学校に持ってきましょう。

## Q. 尿検査ってなに？

A. 試験紙という特別な紙を尿に浸して、腎臓や膀胱に病気がないかを調べます。



腎臓は、腰のやや上に左右1個ずつあり、こぶし大の大きさです。そら豆のような形をしています。腎臓は、血液をこして、体にいるものといらないものに分け、いらぬものを尿として体の外に出す働きをしています。もし、尿の中に体に必要なものが混じっていたら、腎臓がうまく働いていない証拠です。

膀胱は、尿をためておくところで、尿をがまんしすぎると膀胱には細菌が入り、尿が濁ることがあります。

### 検査を受ける前に

- 前日からトイレに容器を準備する。
- 夜遅くに食事をしない。
- 寝る前にトイレに行く。

### 尿のとり方

- 朝起きたらすぐにトイレに行く。
- 尿を少し出してから、コップにとる。
- コップの尿を容器で吸い上げる。

### 提出の仕方

- 容器の線の部分まで入れる。
- ふたをしっかりとめ、袋に入れる。
- 中身が出ないように、袋に封をする。
- 袋に学校名、学年、番号、年齢、氏名、が書かれていることを確認する。
- 登校したら、すぐに担任の先生に提出しよう。

わすれないでね

### クイズ 「1日のおとなの尿の量は？」

(1) 約0.18リットル（牛乳ビン1本分くらい）

(2) 約1.8リットル（ペットボトル大1本分くらい）

(3) 約18リットル（灯油缶1本分くらい）

子どもは約半分

【クイズのこたえ】 (2) 約1.8リットル（ペットボトル大1本分くらい）