

# ほけんだより



令和6年4月23日  
NO. 2  
木更津第二中学校保健室

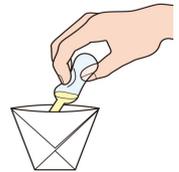
4月24日（水）は尿検査です！

★**24日の朝**、起きて1番の尿を採ってください

★もしも忘れてしまったら・・・翌日、**25日（木）の朝提出**

尿検査では「<sup>たんぱく</sup>蛋白が混じっていないか」「糖が混じっていないか」「血が混じっていないか」を調べます。どれか一つでもプラス反応がでた場合は、詳しい検査が必要です。1年に1度の検査です。正確に受けましょう。

- 登校したら、必ず朝学級担任へ提出します。
- ホッチキス・セロハンテープはしません。
- 番号は、男女別の通し番号です。（出席番号とは違います。）  
書き換えしないでください。



- ・現在、腎臓病等で治療または定期的に病院で検査を受けている人は、検査の必要はありません。学級担任まで連絡をお願いします。
- ・女子で月経中、または直後の人が検査をおこなうと、潜血反応が出る可能性がありますので、5/16（木）に検査を受けてください。（その場合は、学級担任にお知らせください。）

尿検査からいろんなことがわかります！  
～ 健康な尿は うすい黄色 ～

< こんな色の尿がでたら要注意！！ >

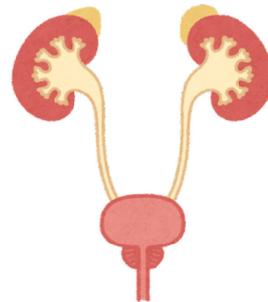
- 白くにごっている → 蛋白が混じっています
- 赤色がかかっている → 血液が混じっています
- 濃い茶かっ色 → 過労、水分不足かも…

< こんな時は病院へ！！ >

- ★ 尿の量や回数が急に増えたり、逆に急に減ってしまう。
- ★ 尿のにおい・・・甘ったるいにおいがしたら、糖が混じっている可能性があるので、詳しい検査が必要。
- ★ 排尿時の痛みや残尿感も大切なポイントです。

腎臓の働き

- 血液のろ過・再吸収
- 体内の水分・塩分のバランス調整
- 血圧の調整
- ビタミンDの活性化



- ★ 健康な時の尿は弱酸性

肉を多く食べると酸性に、野菜や果物を多く食べるとアルカリ性にかたむきます。

おしっこで知ろう、じん臓のヒミツ！

- ★ じん臓は、みなさんの腰の背骨に近いところに2つあります。

じん臓はおしっこを作る働きをしています。

心臓から送り出された血液の4分の1は、じん臓を通ります。

じん臓を通る間に、血液の汚れを取り除きます。血液のよごれ、ゴミ、いらぬものを取り除いて、じん臓はおしっこを作るのです。

おしっこを調べると、じん臓やぼうこうが、健康かどうかわかります

**健康な人のおしっこは、すきとおったきいろです。**

疲れると濃い黄色になります。