

# 保健だより

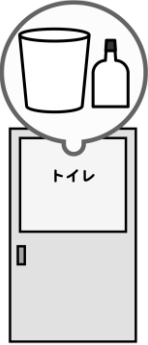

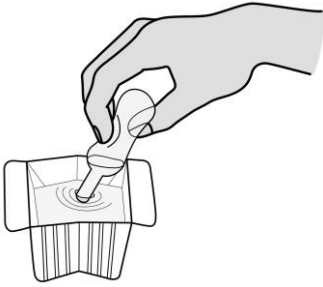
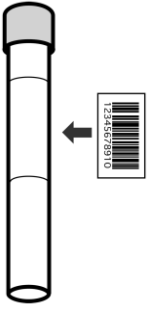
多摩市立多摩永山中学校 保健室

令和3年4月20日（火）

NO.3

## ～明日は尿検査（1次）です～

### ★尿の取り方★

1	2	3	4
			
帰宅したら、採尿セットをトイレへ置いて準備しておきます。	朝起きたら、すぐにトイレへ！出始めの尿は捨て、中間の尿をカップに採ります。	スポイトの上の線のところまで尿が入るよう、吸い上げます。	封筒からラベルを切り離します。スポイトにラベルを貼り、封筒に入れます。

- 自分の名前の書いてある専用紙袋に入れ、登校したら自分のクラスで提出をします。
- 女子で月経中の人は予備日（4月23日）、または2次検査日に提出してください。4月21日に提出できないことは、保健委員の生徒に伝えてください。

●提出は明日 **4月21日（水）登校後すぐ**

※遅刻してしまった場合は、9：50までに直接保健室へ提出すること！

### ★尿検査でわかること★

#### 尿糖

血糖値が160～180mg/dl以上になると尿中に糖が現れるため、早朝空腹時の尿で尿糖が出た場合、糖尿病が疑われる。

#### 尿蛋白

分子の大きいタンパク質は、腎臓でろ過されないため、尿中に蛋白質が漏れ出ている場合、腎臓や尿路の疾患が疑われる。健康な人でも、強度の高い運動後やストレス、発熱時に蛋白質が尿中に出ることがある。

#### 尿潜血

尿に血液が混じっている場合、腎臓や尿路の疾患、全身の出血傾向などが疑われる。肉眼的に見えない血尿も調べることができる。月経後2日までは尿潜血が出やすいので、女子は注意が必要。

忘れないでね

