

# 明日28日(木)は尿検査の提出日です!

明日は、今年度最初の尿検査の提出日です。配布された説明用紙等をよく読んで、忘れずに提出できるように準備しましょう。体調がすぐれず提出できない場合は、5月16日(月)に追加回収日がありますので、16日(月)に提出してください。

## Q、なんで尿検査を受けるの?

### A、尿は身体の状態をいち早く表すから!!

身体に異常が出ると、いち早く尿にその様子が表れます。尿検査を行い、尿の量・色・にごりなどを調べることにより、尿と深く関わっている腎臓や膀胱、それだけでなく全身の状態が分かるのです。尿検査では、以下の3つのことを調べます。



#### 《たんぱく》

尿蛋白が出ていると、腎臓に何か病気が隠れている場合があります。また、激しい運動の後や、高い熱が出た時、脱水の時でも出ることがあります。

#### 《糖》

腎臓は糖がかなり高い数値になっても、尿に出さない仕組みになっています。したがって、糖が出ていると、糖尿病の可能性があります。

#### 《潜血》

尿潜血が出ていると、尿の通り道となる腎臓、尿管、尿道、膀胱のいずれかに問題がある場合があります。

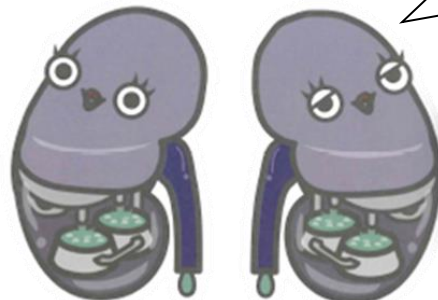
## Q、尿を作る腎臓のはたらきをもっと教えて!

### A、腎臓は身体に不必要なものを外に出します。

#### 腎臓のはたらき

腎臓は、全身から運ばれた血液を、身体に必要なもの・不必要なもの(=尿)に分けてくれます。身体に不必要なものがたまっていくと、調子が悪くなっていきます。しかし、腎臓が不必要なものを尿として体の外へ出してくれるので、私たちの体は健康を保つことができます。

私は腎臓。身体に不必要なものと、余分な水分を集めて尿を作っているの。



#### 腎臓 Profile

大きさ：約 10cm  
重さ：約 150g  
腎臓が作る1日の尿の量：約 1.5リットル

## Q、尿検査で気をつけることはなに？

### A、正しい検査結果を出すために、以下のことに気をつけましょう。

- 尿を採る前日の夕方からジュース等ビタミンCを多く含むものを飲んだり食べたりしない。
- 尿を採る前日の夜は寝る直前に必ずトイレを済ませること。
- 朝、目が覚めたらすぐに尿を採ること。



# 熱中症が増えていきます！



急に気温が高くなってきたことで、熱中症が急増しています。これからますます暑くなり、体育祭練習も本格化していきます。以下のことに気をつけて熱中症を予防しましょう！

### 1 水筒を持ってきましょう。

水筒の中身はスポーツドリンクにすると良いでしょう。

汗ふきタオルも用意すると good!!

### 2 水筒を運動する場所へ持っていきましょう。

喉が渇いていなくても、運動の合間にこまめに水分補給をしましょう。

### 3 十分な睡眠をとり、朝ご飯をしっかり食べましょう。



### 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。



マスクは耳にかけて水分補給をします。



顎マスクはやめましょう！

### ★暑い中マスクをしている時は・・・

気温・湿度が高い中でマスクをつけると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。人と2m以上離れている場合は、マスクを外しても構いません。また、体育の授業や部活動では、できるだけ相手と距離をとり、近い距離での会話は避けるなど、感染症対策をした上で外しましょう。

