

ほけんだより 4月

平成30年4月19日
練馬区立石神井西中学校
保健室

腎臓検診（尿検査）の提出日は
4月20日（金）です！！



提出する前に確認！

- ① クラス・番号・名前をしっかりと書きましょう。
- ② この日一番最初の尿を取ってください。
- ③ 朝登校したら、すぐにクラスの回収袋に入れましょう。
(時々、昼や放課後に提出する人がいますが、それでは間に合いません)

1 本日配布されたもの

- ① 紙コップ
- ② 吸引チューブ・名前シール付き
★必ず、赤いキャップが付いていて閉まること確認
- ③ 持ち運び用のビニール袋

2 配布されたらすぐにサインペン・ボールペンで名前など必要事項を必ず書く。

- ★注意、吸引チューブを立てた状態で縦に名前を書く
- ★サインペン・ボールペンで名前を書く！！
- ★えんぴつ書き、ぬれて名前が消えたり読めないものは、検査をしてもらえません。

3 採尿の手順

寝る前にトイレのドアに検査キットを袋に入れてぶらさげておく

- ① 朝、起きてすぐの尿をとるので、一番にトイレに行く。
- ② 最初の尿は捨て、中間尿を紙コップにとる。
- ③ 尿を吸引チューブにうつし、容器の線まで入れる。
★尿の量が少ないと検査できないことがあります。
- ④ 赤いキャップを閉める。



4 検査当日の朝の流れ

- ① 登校したらすぐに、ビニール袋から出す。
- ② 教室にある回収袋（男子は青色の袋、女子はピンクの袋）に入れる。
- ③ 名簿に〇をつける。
- ④ 保健委員は朝学活後速やかに保健室に持ってくる。

4月20日（金）に持ってくるのを忘れてしまった人は、
5月9日（水）の朝に必ず提出しましょう。

腎臓検診（尿検査）とは？

★尿検査は何のためにするの？

尿検査では、腎臓やぼうこうの病気や糖尿病などの疑いをチェックします。

★腎臓病や糖尿病の早期発見のための検査です。

腎臓は血液中の不要物や有害なもの、残りカスなどを体外に出したり、水分（尿）を出して、血液量を一定に保ったりします。

★蛋白（たんぱく）・潜血（せんけつ 血液）・糖（とう）とは？

腎臓の動きがうまくいかない時にでます。

★心配のない蛋白尿とは？

激しい運動後や高熱を出したあと、蛋白が出ることがあります。
起立性蛋白尿と言って、起き上がることで尿に蛋白が出ることもあります。

★心配のない潜血尿とは？

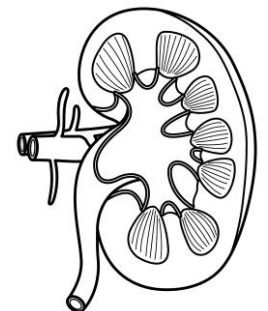
非常に激しい運動のあとに出ることがあります。

★なぜ、朝一番の尿なのか？

寝ている間は飲まず、食わずなので、起き立ての尿は濃縮されて蛋白尿や血尿が発見しやすいからです。

★前日、ビタミンCを含むものを控えるにいいのか？

たくさんビタミンCをとると、血尿があるのに陽性が出ないこともあるからです。前日夕方ぐらいから、気をつけてください。



裏面に健診センターからのお知らせが載っています。
そちらもよく読み、明日必ず提出してください。