

ほけんだより 7月

R2. 7. 6 大府市立神田小学校
尿検査お知らせ号

にょうけんさ けんさ
尿検査（おしっこの検査）をします。

おうちの人と一緒に読んでね。
忘れないでね！

☆腎臓は、血液をこして、必要なものはもどし、いらぬ水分や老廃物はおしっこして捨てます。おしっこの中にたんぱくや糖、血液がまじっているかどうかで、腎臓に異常がないか調べます。



どんなふうけんさするの？

学校へ持ってくる日の朝、起きてすぐのおしっこをとります。

前日 ねる前にトイレに行き、おしっこをしてから寝ます。

当日 ①朝、最初の方のおしっこは、入れないようにして、**途中から**紙コップに入れましょう。
②容器の8分目くらいまで入れて、キャップをしっかりとめます。

※高学年女子で「3日間とも月経中」の人は、今回提出せず、8月6日（木）に提出しましょう

けんさぶつ かいしゅうび
検査物の回収日 7/7（火）・7/8（水）・7/10（金）

※7月9日（木）は回収日ではありません。検尿を持ってこないでください。

保健室から今月のミッション

（尿検査）を忘れない3つの作戦

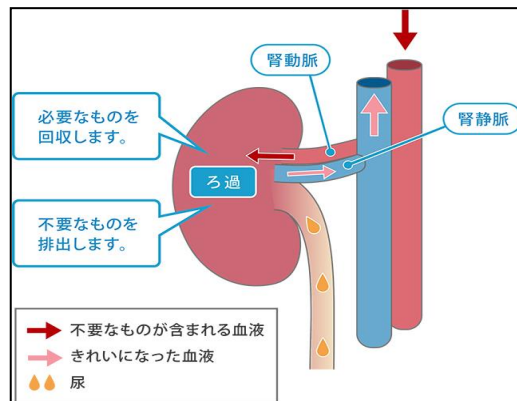


腎臓はおしっこの製造工場

腎臓はわきばらのやや後ろ寄りに左右対称にあり、1個の重さは100グラム前後、色は赤黒くて、全体として「そらまめ」のような形をしています。腎臓の最も大切な働きは、おしっこの製造工場ということです。

●腎臓のしくみと働き

心臓から出た血液は、腎臓を通り、その間に血液のよごれをとります。おしっこは、体の中のいらない水分やゴミ、老廃物の集まりといったもので、腎臓はいつも体の中をきれいにしています。おしっこをがまんしていると、いらないゴミがたまり、病気になることがあります。



●こんな時は、お医者さんにみてもらおう。

- ・色が異常に濃い…茶褐色は疲れすぎ、水分不足
- ・にごっている……尿道炎、ぼうこう炎になっていることもあります。
- ・おしっこをする時にいたい……尿道炎、ぼうこう炎かもしれません。



じょうずな歯みがき できていますか！

おぼえよう！

みがきのこしのポイント

よく歯のみぞ
(まん中のへこみ)

歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ

歯と
歯の間

歯の
うらがわ

歯がひくくなって
いるところ

これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね！

おしっこの95%は水分です。健康な人のおしっこは、すき通った黄色です。大人で1日に約1.5Lのおしっこが出ます。お水をたくさん飲んでおしっこの回数が増え、うすめられてほとんど色のつかないおしっこになります。また、汗をいっぱいかくとおしっこの量がへるため、うんと色が濃くなることもあります。どれも健康な印ですが、夏場は特に水分補給をしっかりとしましょう。

お家の方へ

7月も、朝の健康チェックを
よろしくお願いします！

