



# ほけんだより

4月19日(火) ・ 20日(水) は尿検査です！

## 尿の取り方

① すこ だ 少し出す。  
にょうどう にょう とお みち  
 尿道(尿の通り道)の  
さいきん なが  
 細菌を流します

② と コップに取る。  
 2cmくらいでOKです。

③ す スポイトで吸い  
と  
 取り、しっかりと  
 ふたをする。

捨てる

注意してほしいこと

## 尿検査でわかること

ほんらい にょう で とう せんけつ  
 本来は尿として出ることない「タンパク」「糖」「潜血」を  
しら した びょうき かのうせい はあく  
 調べることで下の病気の可能性を把握します。

| タンパク  | 糖                              | 潜血  |
|---|--------------------------------|---|
| <small>じんえん にょうろかんせん しゅよう</small><br>腎炎・尿路感染・腫瘍など | <small>とうにょうびょう</small><br>糖尿病 | <small>じんえん こうけつあつ ぼうこうえん</small><br>腎炎・高血圧・膀胱炎など |

にょうけんさ いた おお  
 尿検査は、「痛い」「しんどい」ということはなく、大きな  
びょうき はや はっけん ちりょう ほう よ びょうき み けんさ  
 病気・早く発見して治療した方が良い病気を見つけれられる検査  
かなら ていしゅつ  
 です！必ず提出してください！

いえ にょう  
 家で尿をとってきましょう！

『朝を避ける』  
にょう はや と  
 尿は、早く取りすぎる  
せいぶん へんか  
 と成分が変化するため、  
ただ けっか で  
 正しい結果が出ません。  
いえ で まえ  
 家を出る前にとり  
 ましょう。

『運動を控える』  
うんどう ひか  
 運動によって尿にたん  
うんどう にょう  
 白く質が出てしまうと  
しつ で  
 再検査が必要になります。  
さいけんさ ひつよう  
 とる前の運動は控えま  
まえ うんどう ひか  
 しょう。

『ビタミンCを  
 控える』  
おお ぶん  
 ビタミンCを多く含む  
おお ぶん  
 ジュース・薬・ビタミン剤  
くすり ざい  
 の  
 などはなるべく飲ま  
の  
 ないようにしましょう。

一次 4月19日(火) 予備日 4月20日(水)  
 二次 5月12日(木) 予備日 5月13日(金)

じかんめ かいしまえ しょくいんしつまえ  
 2時間目の開始前までに職員室前の  
かいしゅうぶくろ ば  
 回収袋に出しましょう！

【問合せ先】  
 定時制課程 保健室  
 養護教諭 能登谷