

保健だより

No. 3

令和5年5月10日
諫早市立有喜中学校 保健室

～明日5月11日(木)は尿検査です～

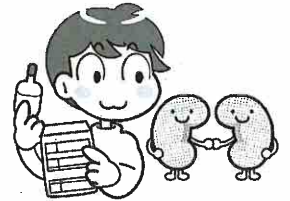
腎臓の病気がないか
糖尿病ではないかを調べます

尿検査では、尿に、たんぱくや血液、糖が混じっていないかを調べます。

腎臓の病気や糖尿病がないかがわかる大切な検査です。

本日、検査袋・採尿容器・紙コップを配付しています。

下の説明をよく読んで、忘れないように提出しましょう！



<採尿・提出の仕方>

1. 明日の朝、起きてすぐの尿を採る。(出始めの尿は採らずに、中間尿を採る)
2. 紙コップの尿を採尿容器の線まで入れ、しっかり閉める。
3. 容器を検査袋に入れ、点線に沿って折り曲げる。
4. 登校したらすぐに、クラスの回収袋に入れ、名簿にチェックする。



(忘れた場合は、保健室まで知らせに来てください。)

生理中の方は

次回**5月18日**に
提出してください



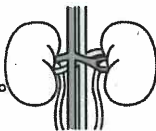
生理中で提出できない場合も、保健室まで知らせに来て
ください。

配付している検査キットは再配付しませんので、次の検査
日まで各自で保管してください。



尿検査

糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を
早期発見するために検査します。



当日の朝一番のおしっこをとみましょう

▶腎臓ってなにをしているの？

- * 余分な老廃物や水分などを体外に出す
 - * 血圧をコントロールする
 - * 血液を作る指示を出す など
- 腎臓が正常にはたらかないと、体にいろいろな
ものが溜まったり、貧血になったりします。

～生徒のみなさんへ～

体育大会まであとわずかとなりました。

練習の成果を最大限に発揮するためには、けがや熱中症に注意して、体調を整えることがとても大切です。水分は多めに持ってきて、のどが渴いたと思う前に、こまめに水分補給をしましょう。

また、疲れをしっかりとることも大切です。夜はシャワーだけで済ませず、お風呂にゆっくりつかりましょう。

体育大会当日、生徒のみなさんの活躍を楽しみにしています。